

semana pronta.

A tua cozinha,
adiantada.

124 receitas no acervo



Prepara hoje.
Simplifica os próximos dias.

Almoços, jantares, sopas, bases e acompanhamentos.
Receitas, organização e cuidados de congelação num só lugar.

COMEÇA AQUI

Encontra o que precisas. *Sem procurar página a página.*

Toca num cartão para abrir. Usa «Índice» no rodapé para regressar. Os marcadores do leitor de PDF permitem navegar diretamente para cada ficha.

01

Antes de começar

Doses, ingredientes, alergénios e leitura das fichas.

02

O acervo

Receitas organizadas em sete categorias.

03

Do congelador à mesa

A sequência de preparação, conservação e finalização.

04

Semanas guiadas

Quatro propostas com receitas e compras consolidadas.

Os oito bónus e os seus PDFs >

O PRÓXIMO PASSO

As receitas já tens. E o plano da próxima semana?

Conhece o NutriPlan e escolhe o teu plano >

Imagens ilustrativas geradas por IA. Informação nutricional estimada por ingredientes, não uma análise laboratorial.

O ACERVO

Uma receita para cada ocasião.

Escolhe uma categoria. Cada cartão abre o respectivo catálogo ilustrado; cada ficha tem ingredientes para quatro doses de referência.



Carne e aves

28 receitas



Peixe

16 receitas



Leguminosas e vegetais

20 receitas



Sopas e cremes

16 receitas



Bases reutilizáveis

16 receitas



Acompanhamentos e legumes

20 receitas



Molhos e bases culinárias

8 receitas

COMO USAR ESTE LIVRO

Começa pela tua *próxima refeição.*

Escolhe uma preparação, junta um acompanhamento quando necessário e guarda apenas as doses de que precisas.

O que encontras nas fichas

Ingredientes, tempos aproximados, utensílios, preparação numerada, conservação, textura, combinações, estimativas nutricionais e quantidades para 1, 2, 4 e 8 doses.

Livro e biblioteca

Este PDF é pesquisável, clicável e adequado para imprimir. Na biblioteca, escolhe pessoas e refeições para ajustar as doses. Abre biblioteca.prontiva.shop para consultar receitas, semanas guiadas e os oito bónus.

Pratos e componentes

Molhos, bases e acompanhamentos não são refeições completas por si só. A nutrição de um componente não inclui acompanhamentos; soma o que efetivamente servires.

Alergénios e necessidades individuais

Confirma rótulos e contaminação cruzada, também nas substituições. O acervo não é uma dieta individualizada e não promete emagrecimento.

Prepara e guarda com cuidado

Os tempos variam com o equipamento e o tamanho do lote. Confirma o ponto de confeção e segue os cuidados de conservação. O sabor e a textura podem alterar-se após a congelação.

COMO USAR ESTE LIVRO

Receitas com contexto. *Escolhas informadas.*

Consulta as notas de cada ficha para compreender as quantidades, os cuidados de conservação e as estimativas nutricionais.



Uma estimativa não é uma promessa.

As contas usam a composição dos ingredientes. Marcas, cortes, alterações à receita e perdas de confeção podem mudar os valores da refeição que servires. Consulta as notas de cada ficha e as referências no final.

QUANTIDADES À TUA MEDIDA

As doses mudam. *A conta fica simples.*

As fichas partem de quatro doses. Ajusta todos os ingredientes pelo mesmo fator.

A FÓRMULA

Quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4

Pessoas × refeições por pessoa = doses desejadas

Se um ingrediente tem 600 g na ficha:

1 dose	2 doses	4 doses	8 doses	10 doses
150 g	300 g	600 g	1200 g	1500 g

Para a tua semana

Se uma preparação aparece em cinco refeições para duas pessoas, precisas de dez doses. O ingrediente de 600 g passa a 1500 g.

Tempo e tamanho dos lotes

Não multipliques os tempos pela mesma conta. Divide lotes grandes; ajusta a dimensão dos recipientes e confirma o ponto de confeção.

Nutrição por dose e total

A estimativa por dose divide o total dos ingredientes comestíveis por quatro. Para N doses da mesma formulação, multiplica o valor por dose por N. O peso final por dose não foi medido; não há valores por 100 g de comida pronta.

DO CONGELADOR À MESA

Do que fazes hoje ao que serves depois.

Orientações gerais. Consulta a ficha para os cuidados da preparação escolhida.

01 Preparar

Decide o que fica pronto e o que terminas no dia.

Abre a ficha e lê a preparação até ao fim. Confirma utensílios, alergénios e quantidades. O forno e os tachos têm limites: prepara por lotes quando for necessário.

02 Arrefecer

Não deixes um tacho grande à espera.

Divide a comida em recipientes pequenos e segue as instruções de arrefecimento da receita. O arroz exige atenção específica. Não a deixes durante horas na bancada.

03 Porcionar

Guarda só o que vais precisar de tirar.

Escolhe doses individuais ou familiares. Separa componentes que queiras combinar de forma diferente. Confirma na ficha as quantidades; o peso final por dose ainda está por medir.

04 Embalar

Protege a comida e aproveita o espaço.

Usa embalagens próprias para congelação, bem fechadas. Retira o ar em excesso dos sacos quando adequado. Arrefece antes de congelar e não enchas o congelador com comida ainda quente.

DO CONGELADOR À MESA

Do que fazes hoje ao que serves depois.

Orientações gerais. Consulta a ficha para os cuidados da preparação escolhida.

05 Identificar

Sabe o que está guardado, sem adivinhar.

Escreve receita, data e doses. Mantém uma lista do que guardaste e dá prioridade ao mais antigo. A data não substitui as condições corretas de conservação.

06 Descongelar

Planeia antes de teres fome.

Descongela no frigorífico, num recipiente que recolha líquidos. Segue a ficha ou o rótulo; não uses a bancada como método. Usa a comida nas 24 horas seguintes à descongelação completa.

07 Aquecer

Aquece o centro, não só a superfície.

Segue a forma de reaquecimento indicada na receita. Mexe ou vira quando necessário e confirma que o centro está bem quente. Não confundas uma superfície dourada com aquecimento completo.

08 Finalizar

O último toque depende do prato.

Consulta a dica de textura: um molho pode proteger o peixe, um pouco de água pode ajudar o arroz e destapar no fim pode dar cor a um gratinado. Usa apenas a finalização indicada para a preparação escolhida.

Frigorífico entre 0 e 5 °C; congelador a -18 °C ou mais frio. O arroz deve arrefecer rapidamente, idealmente dentro de uma hora. Referências gerais no final.

UMA SESSÃO DE PREPARAÇÃO

Organiza a cozinha. *Não apenas as receitas.*

Confirma espaço no frigorífico, embalagens e o que já tens antes de começares.

1. Decide e reúne

Escolhe refeições e doses; consulta as fichas e junta os utensílios. Soma ingredientes iguais com a mesma unidade. Não confundas pesos secos, cozidos e escorridos.

2. Prepara com separação

Organiza ingredientes comuns. Mantém carne e peixe crus separados dos alimentos prontos. Não uses os mesmos utensílios sem lavar.

3. Cozinha por lotes

Lê cada preparação até ao fim e organiza forno e tachos. Só prepara várias receitas em paralelo se conseguires acompanhar todos os pontos de confeção.

4. Arrefece, embala e regista

Segue os cuidados específicos, sobretudo para arroz. Identifica com receita, data e doses. No dia de servir, consulta a descongelação e a finalização indicadas.

Etiqueta para preencher

Receita: _____
Data: _____ Doses: _____
Observações: _____

O ACERVO / CARNE E AVES

Carne e aves

28 receitas na categoria. Toca numa ficha para consultar ingredientes, preparação, conservação e nutrição.



R001

Almôndegas de peru em molho de tomate

[Abrir receita >](#)



R002

Almôndegas de vaca com cenoura e orégãos

[Abrir receita >](#)



R003

Almôndegas de frango com cogumelos

[Abrir receita >](#)



R004

Frango estufado com ervilhas e cenoura

[Abrir receita >](#)



R005

Frango com grão e espinafres

[Abrir receita >](#)



R006

Frango à mediterrânica com curgete

[Abrir receita >](#)



R007

Frango com cogumelos e tomilho

[Abrir receita >](#)



R008

Frango com abóbora e caril suave

[Abrir receita >](#)

O ACERVO / CARNE E AVES

Carne e aves

28 receitas na categoria. Toca numa ficha para consultar ingredientes, preparação, conservação e nutrição.



R009

Frango de forno com limão e legumes

[Abrir receita >](#)



R010

Frango com arroz e pimentos

[Abrir receita >](#)



R011

Frango com feijão-branco e couve

[Abrir receita >](#)



R012

Peru estufado com pimentos

[Abrir receita >](#)



R013

Peru com lentilhas e cenoura

[Abrir receita >](#)



R014

Peru de forno com batata-doce

[Abrir receita >](#)



R015

Peru em molho de tomate e beringela

[Abrir receita >](#)



R016

Vaca estufada com cenoura e ervilhas

[Abrir receita >](#)

O ACERVO / CARNE E AVES

Carne e aves

28 receitas na categoria. Toca numa ficha para consultar ingredientes, preparação, conservação e nutrição.



R017

Vaca estufada com cogumelos

[Abrir receita >](#)



R018

Vaca com feijão-encarnado e pimentos

[Abrir receita >](#)



R019

Carne picada com feijão e cominhos

[Abrir receita >](#)



R020

Empadão de vaca com puré de batata

[Abrir receita >](#)



R021

Empadão de peru com batata-doce

[Abrir receita >](#)



R022

Lasanha de vaca com legumes

[Abrir receita >](#)



R023

Massa de forno com frango e brócolos

[Abrir receita >](#)



R024

Porco estufado com feijão-branco

[Abrir receita >](#)

O ACERVO / CARNE E AVES

Carne e aves

28 receitas na categoria. Toca numa ficha para consultar ingredientes, preparação, conservação e nutrição.



R025

Porco com couve e cenoura

[Abrir receita >](#)



R026

Porco de forno com abóbora e alecrim

[Abrir receita >](#)



R027

Arroz de peru com ervilhas

[Abrir receita >](#)



R028

Frango com lentilhas e alho-francês

[Abrir receita >](#)

R001 / CARNE E AVES

Almôndegas de peru em molho de tomate

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

25 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--|
| ☐ 500 g Carne de peru picada | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 600 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 160 ml Água |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 8 g Salsa |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 1 g Orégãos secos |
| ☐ 40 g Pão ralado | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, taça, frigideira larga com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: glúten. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Organiza a preparação

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Pica a cebola, o alho e as ervas; corta os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Molda as almôndegas

Mistura carne de peru picada com o pão ralado, metade da cebola e do alho, metade do sal previsto e a salsa picada. Se houver cenoura, rala metade e incorpora aqui. Envolve sem compactar e forma almôndegas de cerca de 30 g.

03

Doura por lotes

Aquece metade do azeite. Doura as almôndegas 5-7 minutos, virando-as; reserva. Não enchas a frigideira.

04

Constrói o molho

Amolece a cebola e o alho restantes no azeite que sobrou, durante 5 minutos. Junta os temperos restantes e cozinha mais 4 minutos. Acrescenta tomate em conserva ao natural, água e os temperos que ainda não utilizaste.

05

Termina com cuidado

Devolve as almôndegas ao molho e deixa cozinhar tapado, em lume brando, durante cerca de 18-25 minutos. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Divide e finaliza

Divide as almôndegas e o molho por quatro doses. Junta sumo de limão, se indicado, no fim. O acompanhamento sugerido não faz parte destas quantidades.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela as almôndegas cobertas com molho, sem as esmagar. Reaquece tapado em lume brando; junta uma colher de sopa de água por dose se o molho estiver demasiado espesso.

Sabe o que estás a preparar.

254,1 kcal

Energia / dose

32,4 g

Proteínas / dose

13,5 g

Hidratos / dose

7,4 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1074,4 kJ · Saturados: 1,3 g · Açúcares: 5,7 g
Fibra: 2,4 g · Sal: 1 g.

TOTAL DA RECEITA / 1016,4 kcal · 4297,5 kJ · Proteínas: 129,6 g
Hidratos: 54 g · Lípidos: 29,6 g · Sal: 4 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Serve com arroz e legumes do acervo, calculados separadamente. Para um molho menos ácido, apura o tomate sem adicionar açúcar.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Carne de peru picada: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Almôndegas de peru em molho de tomate

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Carne de peru picada	125 g	250 g	500 g	1000 g
Tomate em conserva ao natural	150 g	300 g	600 g	1200 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Pão ralado	10 g	20 g	40 g	80 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	40 ml	80 ml	160 ml	320 ml
Salsa	2 g	4 g	8 g	16 g
Orégãos secos	0,25 g	0,5 g	1 g	2 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R002 / CARNE E AVES

Almôndegas de vaca com cenoura e orégãos

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

25 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|---|
| ☐ 500 g Carne de vaca magra picada | ☐ 50 g Ovo sem casca, batido |
| ☐ 600 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 240 g Cenoura | ☐ 160 ml Água |
| ☐ 120 g Cebola | ☐ 2 g Orégãos secos |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 40 g Pão ralado | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, taça, frigideira larga com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: glúten, ovo. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Organiza a preparação

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Pica a cebola, o alho e as ervas; corta os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Molda as almôndegas

Mistura carne de vaca magra picada com o pão ralado, o ovo batido, metade da cebola e do alho, metade do sal previsto e metade dos temperos secos. Se houver cenoura, rala metade e incorpora aqui. Envolve sem compactar e forma almôndegas de cerca de 30 g.

03

Doura por lotes

Aquece metade do azeite. Doura as almôndegas 5-7 minutos, virando-as; reserva. Não enchas a frigideira.

04

Constrói o molho

Amolece a cebola e o alho restantes no azeite que sobrou, durante 5 minutos. Junta cenoura e cozinha mais 4 minutos. Acrescenta tomate em conserva ao natural, água e os temperos que ainda não utilizaste.

05

Termina com cuidado

Devolve as almôndegas ao molho e deixa cozinhar tapado, em lume brando, durante cerca de 18-25 minutos. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Divide e finaliza

Divide as almôndegas e o molho por quatro doses. Junta sumo de limão, se indicado, no fim. O acompanhamento sugerido não faz parte destas quantidades.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela as almôndegas cobertas com molho, sem as esmagar. Reaquece tapado em lume brando; junta uma colher de sopa de água por dose se o molho estiver demasiado espesso.

Sabe o que estás a preparar.

372,7 kcal

Energia / dose

32,1 g

Proteínas / dose

15,9 g

Hidratos / dose

19,3 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1562,5 kJ · Saturados: 6 g · Açúcares: 8 g
Fibra: 3,9 g · Sal: 1,1 g.

TOTAL DA RECEITA / 1491 kcal · 6249,8 kJ · Proteínas: 128,3 g
Hidratos: 63,8 g · Lípidos: 77,1 g · Sal: 4,3 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Rala metade da cenoura para a mistura e deixa a restante no molho. Não comprimas a carne.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Carne de vaca magra picada: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Almôndegas de vaca com cenoura e orégãos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Carne de vaca magra picada	125 g	250 g	500 g	1000 g
Tomate em conserva ao natural	150 g	300 g	600 g	1200 g
Cenoura	60 g	120 g	240 g	480 g
Cebola	30 g	60 g	120 g	240 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Pão ralado	10 g	20 g	40 g	80 g
Ovo sem casca, batido	12,5 g	25 g	50 g	100 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	40 ml	80 ml	160 ml	320 ml
Orégãos secos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R003 / CARNE E AVES

Almôndegas de frango com cogumelos

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

25 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 500 g Peito de frango sem pele, picado | ☐ 300 g Leite meio-gordo |
| ☐ 400 g Cogumelos | ☐ 120 ml Água |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 8 g Salsa |
| ☐ 40 g Pão ralado | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 50 g Ovo sem casca, batido | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, taça, frigideira larga com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: glúten, leite, ovo. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Organiza a preparação**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Pica a cebola, o alho e as ervas; corta os legumes em pedaços de 1-2 cm.
- 02 Molda as almôndegas**

Mistura peito de frango sem pele, picado com o pão ralado, o ovo batido, metade da cebola e do alho, metade do sal previsto e a salsa picada. Se houver cenoura, rala metade e incorpora aqui. Envolve sem compactar e forma almôndegas de cerca de 30 g.
- 03 Doura por lotes**

Aquece metade do azeite. Doura as almôndegas 5-7 minutos, virando-as; reserva. Não enchas a frigideira.
- 04 Constrói o molho**

Amolece a cebola e o alho restantes no azeite que sobrou, durante 5 minutos. Junta cogumelos e cozinha mais 4 minutos. Acrescenta leite meio-gordo, água e os temperos que ainda não utilizaste. No molho com leite mantém lume brando e evita fervura forte.
- 05 Termina com cuidado**

Devolve as almôndegas ao molho e deixa cozinhar tapado, em lume brando, durante cerca de 18-25 minutos. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.
- 06 Divide e finaliza**

Divide as almôndegas e o molho por quatro doses. Junta sumo de limão, se indicado, no fim. O acompanhamento sugerido não faz parte destas quantidades.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR**Temperatura**

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR**Descongela**

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela as almôndegas cobertas com molho, sem as esmagar. Reaquece tapado em lume brando; junta uma colher de sopa de água por dose se o molho estiver demasiado espesso.

Sabe o que estás a preparar.

296,8 kcal

Energia / dose

37,6 g

Proteínas / dose

12,9 g

Hidratos / dose

9,8 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1250,1 kJ · Saturados: 2,3 g · Açúcares: 5,2 g
Fibra: 3,3 g · Sal: 0,9 g.

TOTAL DA RECEITA / 1187,3 kcal · 5000,5 kJ · Proteínas: 150,4 g
Hidratos: 51,5 g · Lípidos: 39,1 g · Sal: 3,8 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Pica o frango no processador antes de moldar. Saltea os cogumelos até perderem a água; o leite não deve ferver vigorosamente.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Uma alternativa ao leite altera sabor, ligação e valores nutricionais. Usa produto sem açúcar, confere alergénios e testa a textura após congelação antes de preparar um lote grande.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Peito de frango sem pele, picado: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Almôndegas de frango com cogumelos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Peito de frango sem pele, picado	125 g	250 g	500 g	1000 g
Cogumelos	100 g	200 g	400 g	800 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Pão ralado	10 g	20 g	40 g	80 g
Ovo sem casca, batido	12,5 g	25 g	50 g	100 g
Leite meio-gordo	75 g	150 g	300 g	600 g
Água	30 ml	60 ml	120 ml	240 ml
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Salsa	2 g	4 g	8 g	16 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R004 / CARNE E AVES

Frango estufado com ervilhas e cenoura

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 600 g Peito de frango sem pele | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 320 g Ervilhas congeladas | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 280 g Cenoura | ☐ 250 ml Água |
| ☐ 300 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 1 g Louro |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta tomate em conserva ao natural, água e a proteína reservada. Junta o louro inteiro. Cozinha tapado em lume brando: 25-35 minutos para frango ou peru. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Junta as ervilhas nos últimos 5-8 minutos. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

304 kcal

Energia / dose

42 g

Proteínas / dose

12,6 g

Hidratos / dose

7,5 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1279,9 kJ · Saturados: 1,3 g · Açúcares: 7,2 g
Fibra: 8,7 g · Sal: 0,9 g.

TOTAL DA RECEITA / 1216,2 kcal · 5119,4 kJ · Proteínas: 168 g
Hidratos: 50,2 g · Lípidos: 30,1 g · Sal: 3,8 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: As ervilhas entram nos últimos 5-8 minutos. O molho protege o peito de frango no reaquecimento.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitação e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitação. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Louro em folha inteira, retirado antes de dividir: contribuição transferida para o molho não quantificada; folha não incluída na porção comestível estimada.

Peito de frango sem pele: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergênicos, a confeitação e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Frango estufado com ervilhas e cenoura

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Peito de frango sem pele	150 g	300 g	600 g	1200 g
Ervilhas congeladas	80 g	160 g	320 g	640 g
Cenoura	70 g	140 g	280 g	560 g
Tomate em conserva ao natural	75 g	150 g	300 g	600 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	62,5 ml	125 ml	250 ml	500 ml
Louro	0,25 g	0,5 g	1 g	2 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R005 / CARNE E AVES

Frango com grão e espinafres

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- ☐ 550 g Peito de frango sem pele
- ☐ 400 g Grão-de-bico cozido, escorrido
- ☐ 240 g Espinafres
- ☐ 400 g Tomate em conserva ao natural
- ☐ 160 g Cebola
- ☐ 8 g Alho
- ☐ 20 g Azeite
- ☐ 200 ml Água
- ☐ 2 g Colorau
- ☐ 2 g Sal

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta tomate em conserva ao natural, água e a proteína reservada. Cozinha tapado em lume brando: 25-35 minutos para frango ou peru. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Junta os espinafres nos últimos 3 minutos. Junta grão-de-bico cozido, escorrido já cozido nos últimos 8-10 minutos. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

360,9 kcal

Energia / dose

43 g

Proteínas / dose

20,4 g

Hidratos / dose

9,7 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1518,5 kJ · Saturados: 1,5 g · Açúcares: 5,1 g
Fibra: 9,3 g · Sal: 1,7 g.

TOTAL DA RECEITA / 1443,5 kcal · 6073,9 kJ · Proteínas: 172 g
Hidratos: 81,7 g · Lípidos: 39 g · Sal: 6,9 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Junta o grão nos últimos 10 minutos e os espinafres no fim para não se desfazerem.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Peito de frango sem pele: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Frango com grão e espinafres

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Peito de frango sem pele	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Grão-de-bico cozido, escorrido	100 g	200 g	400 g	800 g
Espinafres	60 g	120 g	240 g	480 g
Tomate em conserva ao natural	100 g	200 g	400 g	800 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	50 ml	100 ml	200 ml	400 ml
Colorau	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R006 / CARNE E AVES

Frango à mediterrânea com curgete

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--|
| ☐ 600 g Peito de frango sem pele | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 400 g Curgete | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 200 g Pimento | ☐ 150 ml Água |
| ☐ 500 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Orégãos secos |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara tamanhos regulares**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.
- 02 Dá cor à proteína**

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.
- 03 Amolece os aromáticos**

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.
- 04 Junta o líquido e cozinha**

Acrescenta tomate em conserva ao natural, água e a proteína reservada. Cozinha tapado em lume brando: 25-35 minutos para frango ou peru. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.
- 05 Ajusta sem secar**

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.
- 06 Termina e divide**

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

276,5 kcal

Energia / dose

40,3 g

Proteínas / dose

8,9 g

Hidratos / dose

7,9 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1164,5 kJ · Saturados: 1,5 g · Açúcares: 7,8 g
Fibra: 3,9 g · Sal: 0,9 g.

TOTAL DA RECEITA / 1105,9 kcal · 4657,8 kJ · Proteínas: 161,1 g
Hidratos: 35,8 g · Lípidos: 31,5 g · Sal: 3,7 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Corta a curgete em cubos maiores e junta-a nos últimos 12 minutos. Serve com cuscuz separado.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Peito de frango sem pele: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Frango à mediterrânica com curgete

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Peito de frango sem pele	150 g	300 g	600 g	1200 g
Curgete	100 g	200 g	400 g	800 g
Pimento	50 g	100 g	200 g	400 g
Tomate em conserva ao natural	125 g	250 g	500 g	1000 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	37,5 ml	75 ml	150 ml	300 ml
Orégãos secos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R007 / CARNE E AVES

Frango com cogumelos e tomilho

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 600 g Peito de frango sem pele | ☐ 150 ml Água |
| ☐ 500 g Cogumelos | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Tomilho |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 200 g Leite meio-gordo | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: leite. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta leite meio-gordo, água e a proteína reservada. Cozinha tapado em lume brando: 25-35 minutos para frango ou peru. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

262,6 kcal

Energia / dose

40,5 g

Proteínas / dose

4,6 g

Hidratos / dose

8,3 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1106,6 kJ · Saturados: 1,8 g · Açúcares: 3,8 g
Fibra: 3,5 g · Sal: 0,8 g.

TOTAL DA RECEITA / 1050,6 kcal · 4426,2 kJ · Proteínas: 162 g
Hidratos: 18,3 g · Lípidos: 33,3 g · Sal: 3,4 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Doura os cogumelos antes de acrescentar o líquido. A base cremosa pode separar após congelar: envolve ao reaquecer.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Uma alternativa ao leite altera sabor, ligação e valores nutricionais. Usa produto sem açúcar, confere alergénios e testa a textura após congelação antes de preparar um lote grande.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Peito de frango sem pele: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Frango com cogumelos e tomilho

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Peito de frango sem pele	150 g	300 g	600 g	1200 g
Cogumelos	125 g	250 g	500 g	1000 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Leite meio-gordo	50 g	100 g	200 g	400 g
Água	37,5 ml	75 ml	150 ml	300 ml
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Tomilho	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R008 / CARNE E AVES

Frango com abóbora e caril suave

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--|
| ☐ 550 g Peito de frango sem pele | ☐ 200 ml Água |
| ☐ 500 g Abóbora | ☐ 15 g Azeite |
| ☐ 200 g Leite de coco em lata | ☐ 4 g Caril em pó |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 8 g Gengibre fresco |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta leite de coco em lata, água e a proteína reservada. Cozinha tapado em lume brando: 25-35 minutos para frango ou peru. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

303 kcal

Energia / dose

35,1 g

Proteínas / dose

5,6 g

Hidratos / dose

15,1 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1268,4 kJ · Saturados: 8,1 g · Açúcares: 3,8 g
Fibra: 1,8 g · Sal: 0,8 g.

TOTAL DA RECEITA / 1211,8 kcal · 5073,7 kJ · Proteínas: 140,4 g
Hidratos: 22,2 g · Lípidos: 60,4 g · Sal: 3,1 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Usa caril suave. Junta a abóbora após 10 minutos de confeção da carne; não a deixes virar puré.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Peito de frango sem pele: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Frango com abóbora e caril suave

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Peito de frango sem pele	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Abóbora	125 g	250 g	500 g	1000 g
Leite de coco em lata	50 g	100 g	200 g	400 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Água	50 ml	100 ml	200 ml	400 ml
Azeite	3,75 g	7,5 g	15 g	30 g
Caril em pó	1 g	2 g	4 g	8 g
Gengibre fresco	2 g	4 g	8 g	16 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R009 / CARNE E AVES

Frango de forno com limão e legumes

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 600 g Peito de frango sem pele | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 500 g Batata | ☐ 30 g Sumo de limão |
| ☐ 300 g Cenoura | ☐ 2 g Alecrim |
| ☐ 300 g Curgete | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 8 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tabuleiro de forno, papel vegetal quando necessário, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara o forno e os ingredientes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C, calor superior e inferior. Corta os legumes em pedaços semelhantes de cerca de 2 cm.
- 02 Tempera sem excesso**

Mistura o azeite, alho, sal e especiarias. Envolve os legumes e a proteína, quando indicada. Usa o sumo de limão indicado na finalização, não numa marinada longa do peixe.
- 03 Distribui no tabuleiro**

Coloca os legumes numa única camada. Batata e cenoura precisam de 15-20 minutos de avanço antes de receber peixe; frango pode entrar desde o início.
- 04 Assa conforme os componentes**

Coze os legumes cerca de 30-40 minutos. Frango/peru em pedaços levam aproximadamente 25-35 minutos; peixe entra nos últimos 12-18 minutos, conforme a espessura. Vira os legumes a meio.
- 05 Verifica a confeção**

O peixe deve separar-se em lascas e não ter centro translúcido. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas. Retira componentes que fiquem prontos primeiro.
- 06 Porciona e acaba no prato**

Distribui por quatro doses, separando os componentes mais frágeis. Finaliza com as ervas e limão indicados depois de reaquecer.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

O forno dá cor, mas o congelador amolece a crosta. Embala o peixe separado dos legumes. Reaquece tapado para preservar humidade; destapa apenas no fim se quiseres recuperar alguma cor. Não prometemos a crocância de um prato acabado de assar.

Sabe o que estás a preparar.

367,6 kcal

Energia / dose

41 g

Proteínas / dose

29,2 g

Hidratos / dose

8,3 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1550,2 kJ · Saturados: 1,4 g · Açúcares: 6,2 g
Fibra: 4,8 g · Sal: 0,9 g.

TOTAL DA RECEITA / 1470,3 kcal · 6200,6 kJ · Proteínas: 164,1 g
Hidratos: 116,8 g · Lípidos: 33,2 g · Sal: 3,5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Acrescenta a curgete na segunda metade da confeção. Finaliza com o limão depois de reaquecer.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Peito de frango sem pele: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Frango de forno com limão e legumes

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Peito de frango sem pele	150 g	300 g	600 g	1200 g
Batata	125 g	250 g	500 g	1000 g
Cenoura	75 g	150 g	300 g	600 g
Curgete	75 g	150 g	300 g	600 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Sumo de limão	7,5 g	15 g	30 g	60 g
Alecrim	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R010 / CARNE E AVES

Frango com arroz e pimentos

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 550 g Peito de frango sem pele | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 240 g Arroz agulha cru | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 300 g Pimento | ☐ 650 ml Água |
| ☐ 300 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Colorau |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, tabuleiro raso limpo, termómetro e recipientes pequenos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Organiza os ingredientes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta carne e legumes em pedaços pequenos. O arroz é pesado seco; as leguminosas são pesadas cozidas.
- 02 Constrói a base**

Amolece cebola em azeite durante 5 minutos. Junta alho, a carne quando indicada e temperos; cozinha 5-7 minutos, mexendo.
- 03 Começa pelo que demora mais**

Acrescenta os legumes mais firmes, o tomate e a água. Deixa levantar fervura. Junta o arroz e envolve uma vez.
- 04 Coze e acompanha o líquido**

Tapa e cozinha em lume brando cerca de 15-18 minutos para arroz agulha ou 30-40 para integral. Junta ervilhas e leguminosas cozidas nos últimos 5 minutos. Se usar peixe, acrescenta-o em pedaços nos últimos 10-12 minutos.
- 05 Confirma sem cozinhar em excesso**

O arroz deve estar cozido e os sólidos completamente confeccionados. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas. Se o tacho secar antes de o arroz ficar pronto, acrescenta água quente pouco a pouco.
- 06 Serve ou arrefece rapidamente**

Para guardar, distribui imediatamente em camadas finas em recipientes rasos. Arrefece o arroz tão depressa quanto possível e coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora; não o deixes no tacho à temperatura ambiente.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Arrefece em doses rasas e coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora. Não deixes arroz cozido à temperatura ambiente.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Para guardar arroz, arrefece rapidamente e congela em doses pequenas. Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a dose, mexendo a meio. Junta uma colher de água por dose para reduzir a secura.

Sabe o que estás a preparar.

448,9 kcal

Energia / dose

39,6 g

Proteínas / dose

52,9 g

Hidratos / dose

7,7 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1894 kJ · Saturados: 1,4 g · Açúcares: 5,2 g
Fibra: 4,1 g · Sal: 0,8 g.

TOTAL DA RECEITA / 1795,5 kcal · 7576,1 kJ · Proteínas: 158,5 g
Hidratos: 211,7 g · Lípidos: 30,9 g · Sal: 3,4 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Corta o frango em cubos de 2 cm. Divide arroz e carne uniformemente; respeita o arrefecimento rápido do arroz.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Peito de frango sem pele: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Frango com arroz e pimentos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Peito de frango sem pele	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Arroz agulha cru	60 g	120 g	240 g	480 g
Pimento	75 g	150 g	300 g	600 g
Tomate em conserva ao natural	75 g	150 g	300 g	600 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	162,5 ml	325 ml	650 ml	1300 ml
Colorau	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R011 / CARNE E AVES

Frango com feijão-branco e couve

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ 550 g Peito de frango sem pele | ☐ 140 g Cebola |
| ☐ 440 g Feijão-branco cozido, escorrido | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 300 g Couve-portuguesa | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 200 g Cenoura | ☐ 300 ml Água |
| ☐ 300 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta tomate em conserva ao natural, água e a proteína reservada. Cozinha tapado em lume brando: 25-35 minutos para frango ou peru. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Junta feijão-branco cozido, escorrido já cozido nos últimos 8-10 minutos. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongelar

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

365,6 kcal

Energia / dose

43,4 g

Proteínas / dose

24,6 g

Hidratos / dose

7,9 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1542,4 kJ · Saturados: 1,3 g · Açúcares: 8,4 g
Fibra: 11,4 g · Sal: 1,6 g.

TOTAL DA RECEITA / 1462,4 kcal · 6169,5 kJ · Proteínas: 173,5 g
Hidratos: 98,4 g · Lípidos: 31,6 g · Sal: 6,2 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Junta a couve em tiras finas nos últimos 10 minutos e o feijão nos últimos 5.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Peito de frango sem pele: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Frango com feijão-branco e couve

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Peito de frango sem pele	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Feijão-branco cozido, escorrido	110 g	220 g	440 g	880 g
Couve-portuguesa	75 g	150 g	300 g	600 g
Cenoura	50 g	100 g	200 g	400 g
Tomate em conserva ao natural	75 g	150 g	300 g	600 g
Cebola	35 g	70 g	140 g	280 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	75 ml	150 ml	300 ml	600 ml
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R012 / CARNE E AVES

Peru estufado com pimentos

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 600 g Peito de peru sem pele | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 400 g Pimento | ☐ 200 ml Água |
| ☐ 500 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Colorau |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 8 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta tomate em conserva ao natural, água e a proteína reservada. Cozinha tapado em lume brando: 25-35 minutos para frango ou peru. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

266,9 kcal

Energia / dose

38,5 g

Proteínas / dose

8,3 g

Hidratos / dose

8,1 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1125,4 kJ · Saturados: 1,4 g · Açúcares: 7,3 g
Fibra: 3,8 g · Sal: 0,9 g.

TOTAL DA RECEITA / 1067,7 kcal · 4501,6 kJ · Proteínas: 153,8 g
Hidratos: 33,4 g · Lípidos: 32,3 g · Sal: 3,7 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Nesta receita usa peito de peru em cubos, não picado. Os pimentos podem ser de cores diferentes.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitação e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

O nome do ingrediente deve ser apresentado como peito de peru em cubos nesta preparação.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitação. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Peito de peru sem pele: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitação e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Peru estufado com pimentos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Peito de peru sem pele	150 g	300 g	600 g	1200 g
Pimento	100 g	200 g	400 g	800 g
Tomate em conserva ao natural	125 g	250 g	500 g	1000 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	50 ml	100 ml	200 ml	400 ml
Colorau	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R013 / CARNE E AVES

Peru com lentilhas e cenoura

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--|
| ☐ 550 g Peito de peru sem pele | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 400 g Lentilhas cozidas, escorridas | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 300 g Cenoura | ☐ 250 ml Água |
| ☐ 300 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Cominhos moídos |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta tomate em conserva ao natural, água e a proteína reservada. Cozinha tapado em lume brando: 25-35 minutos para frango ou peru. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Junta lentilhas cozidas, escorridas já cozido nos últimos 8-10 minutos. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

350,4 kcal

Energia / dose

43 g

Proteínas / dose

24 g

Hidratos / dose

7,5 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1479,6 kJ · Saturados: 1,2 g · Açúcares: 6,6 g
Fibra: 7,7 g · Sal: 1,3 g.

TOTAL DA RECEITA / 1401,6 kcal · 5918,4 kJ · Proteínas: 172 g
Hidratos: 96,1 g · Lípidos: 30 g · Sal: 5,3 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Usa peito de peru em cubos; junta lentilhas já cozidas nos últimos 8 minutos.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Peito de peru sem pele: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Peru com lentilhas e cenoura

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Peito de peru sem pele	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Lentilhas cozidas, escorridas	100 g	200 g	400 g	800 g
Cenoura	75 g	150 g	300 g	600 g
Tomate em conserva ao natural	75 g	150 g	300 g	600 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	62,5 ml	125 ml	250 ml	500 ml
Cominhos moídos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R014 / CARNE E AVES

Peru de forno com batata-doce

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 600 g Peito de peru sem pele | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 600 g Batata-doce | ☐ 2 g Colorau |
| ☐ 400 g Brócolos | ☐ 2 g Tomilho |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tabuleiro de forno, papel vegetal quando necessário, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara o forno e os ingredientes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C, calor superior e inferior. Corta os legumes em pedaços semelhantes de cerca de 2 cm.
- 02 Tempera sem excesso**

Mistura o azeite, alho, sal e especiarias. Envolve os legumes e a proteína, quando indicada. Usa o sumo de limão indicado na finalização, não numa marinada longa do peixe.
- 03 Distribui no tabuleiro**

Coloca os legumes numa única camada. Batata e cenoura precisam de 15-20 minutos de avanço antes de receber peixe; frango pode entrar desde o início.
- 04 Assa conforme os componentes**

Coze os legumes cerca de 30-40 minutos. Frango/peru em pedaços levam aproximadamente 25-35 minutos; peixe entra nos últimos 12-18 minutos, conforme a espessura. Vira os legumes a meio.
- 05 Verifica a confeção**

O peixe deve separar-se em lascas e não ter centro translúcido. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas. Retira componentes que fiquem prontos primeiro.
- 06 Porciona e acaba no prato**

Distribui por quatro doses, separando os componentes mais frágeis. Finaliza com as ervas e limão indicados depois de reaquecer.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

O forno dá cor, mas o congelador amolece a crosta. Embala o peixe separado dos legumes. Reaquece tapado para preservar humidade; destapa apenas no fim se quiseres recuperar alguma cor. Não prometemos a crocância de um prato acabado de assar.

Sabe o que estás a preparar.

433,7 kcal

Energia / dose

40,2 g

Proteínas / dose

44,4 g

Hidratos / dose

9,1 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1828,9 kJ · Saturados: 1,5 g · Açúcares: 13,3 g
Fibra: 6,8 g · Sal: 0,9 g.

TOTAL DA RECEITA / 1734,7 kcal · 7315,4 kJ · Proteínas: 160,6 g
Hidratos: 177,6 g · Lípidos: 36,3 g · Sal: 3,8 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Usa peito de peru em cubos. Os brócolos entram nos últimos 12-15 minutos; guarda-os separados para controlar o reaquecimento.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Peito de peru sem pele: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Peru de forno com batata-doce

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Peito de peru sem pele	150 g	300 g	600 g	1200 g
Batata-doce	150 g	300 g	600 g	1200 g
Brócolos	100 g	200 g	400 g	800 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Colorau	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Tomilho	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

[Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >](#)

R015 / CARNE E AVES

Peru em molho de tomate e beringela

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--|
| ☐ 600 g Peito de peru sem pele | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 450 g Beringela | ☐ 200 ml Água |
| ☐ 500 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Orégãos secos |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 8 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara tamanhos regulares**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.
- 02 Dá cor à proteína**

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.
- 03 Amolece os aromáticos**

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.
- 04 Junta o líquido e cozinha**

Acrescenta tomate em conserva ao natural, água e a proteína reservada. Cozinha tapado em lume brando: 25-35 minutos para frango ou peru. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.
- 05 Ajusta sem secar**

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.
- 06 Termina e divide**

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

263,1 kcal

Energia / dose

38,1 g

Proteínas / dose

8,3 g

Hidratos / dose

7,7 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1113,7 kJ · Saturados: 1,3 g · Açúcares: 7,2 g
Fibra: 4,7 g · Sal: 0,9 g.

TOTAL DA RECEITA / 1052,4 kcal · 4454,8 kJ · Proteínas: 152,3 g
Hidratos: 33,2 g · Lípidos: 30,6 g · Sal: 3,7 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Usa peru em cubos. Deixa o molho apurar sem triturar a beringela.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Peito de peru sem pele: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Peru em molho de tomate e beringela

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Peito de peru sem pele	150 g	300 g	600 g	1200 g
Beringela	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Tomate em conserva ao natural	125 g	250 g	500 g	1000 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	50 ml	100 ml	200 ml	400 ml
Orégãos secos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R016 / CARNE E AVES

Vaca estufada com cenoura e ervilhas

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

90 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|---|
| ☐ 600 g Carne de vaca magra para estufar | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 350 g Cenoura | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 250 g Ervilhas congeladas | ☐ 600 ml Água |
| ☐ 350 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 1 g Louro |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta tomate em conserva ao natural, água e a proteína reservada. Junta o louro inteiro. Cozinha tapado em lume brando: 70-100 minutos, até a vaca ficar tenra. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Junta as ervilhas nos últimos 5-8 minutos. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

400,6 kcal

Energia / dose

37,7 g

Proteínas / dose

12,7 g

Hidratos / dose

20,4 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1676,8 kJ · Saturados: 6,6 g · Açúcares: 8,1 g
Fibra: 8,1 g · Sal: 1 g.

TOTAL DA RECEITA / 1602,6 kcal · 6707 kJ · Proteínas: 151 g
Hidratos: 50,6 g · Lípidos: 81,5 g · Sal: 3,9 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: A vaca precisa de lume brando até ficar tenra: prevê 70-100 minutos. Junta as ervilhas apenas no fim.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitação e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitação. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Louro em folha inteira, retirado antes de dividir: contribuição transferida para o molho não quantificada; folha não incluída na porção comestível estimada.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitação e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Vaca estufada com cenoura e ervilhas

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Carne de vaca magra para estufar	150 g	300 g	600 g	1200 g
Cenoura	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Ervilhas congeladas	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Tomate em conserva ao natural	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	150 ml	300 ml	600 ml	1200 ml
Louro	0,25 g	0,5 g	1 g	2 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R017 / CARNE E AVES

Vaca estufada com cogumelos

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

90 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|---|
| ☐ 600 g Carne de vaca magra para estufar | ☐ 200 g Tomate em conserva ao natural |
| ☐ 450 g Cogumelos | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 200 g Cenoura | ☐ 600 ml Água |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 2 g Tomilho |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta tomate em conserva ao natural, água e a proteína reservada. Cozinha tapado em lume brando: 70-100 minutos, até a vaca ficar tenra. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

361,4 kcal

Energia / dose

35,9 g

Proteínas / dose

6 g

Hidratos / dose

20,5 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1512,4 kJ · Saturados: 6,6 g · Açúcares: 4,9 g
Fibra: 5 g · Sal: 0,9 g.

TOTAL DA RECEITA / 1445,6 kcal · 6049,4 kJ · Proteínas: 143,4 g
Hidratos: 24,1 g · Lípidos: 82,1 g · Sal: 3,6 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Doura os cogumelos à parte e junta nos últimos 15 minutos. Esta versão não leva vinho.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Vaca estufada com cogumelos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Carne de vaca magra para estufar	150 g	300 g	600 g	1200 g
Cogumelos	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Cenoura	50 g	100 g	200 g	400 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Tomate em conserva ao natural	50 g	100 g	200 g	400 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	150 ml	300 ml	600 ml	1200 ml
Tomilho	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R018 / CARNE E AVES

Vaca com feijão-encarnado e pimentos

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

90 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|---|
| ☐ 550 g Carne de vaca magra para estufar | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 450 g Feijão-encarnado cozido, escorrido | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 300 g Pimento | ☐ 500 ml Água |
| ☐ 400 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 3 g Colorau |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta tomate em conserva ao natural, água e a proteína reservada. Cozinha tapado em lume brando: 70-100 minutos, até a vaca ficar tenra. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Junta feijão-encarnado cozido, escorrido já cozido nos últimos 8-10 minutos. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

441,2 kcal

Energia / dose

39,6 g

Proteínas / dose

22,6 g

Hidratos / dose

19,5 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1847,1 kJ · Saturados: 6,1 g · Açúcares: 6,7 g
Fibra: 7,7 g · Sal: 0,9 g.

TOTAL DA RECEITA / 1764,8 kcal · 7388,2 kJ · Proteínas: 158,4 g
Hidratos: 90,5 g · Lípidos: 78,1 g · Sal: 3,5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Junta o feijão cozido quando a carne já estiver tenra. Não prolongues a confeção do feijão durante todo o estufado.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Vaca com feijão-encarnado e pimentos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Carne de vaca magra para estufar	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Feijão-encarnado cozido, escorrido	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Pimento	75 g	150 g	300 g	600 g
Tomate em conserva ao natural	100 g	200 g	400 g	800 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	125 ml	250 ml	500 ml	1000 ml
Colorau	0,75 g	1,5 g	3 g	6 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R019 / CARNE E AVES

Carne picada com feijão e cominhos

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--|
| ☐ 500 g Carne de vaca magra picada | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 500 g Feijão-encarnado cozido, escorrido | ☐ 180 ml Água |
| ☐ 600 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 3 g Cominhos moídos |
| ☐ 300 g Pimento | ☐ 3 g Colorau |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 8 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta tomate em conserva ao natural, água e a proteína reservada. Cozinha tapado em lume brando: 25-30 minutos para a carne picada. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Junta feijão-encarnado cozido, escorrido já cozido nos últimos 8-10 minutos. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

443,3 kcal

Energia / dose

38,3 g

Proteínas / dose

26,1 g

Hidratos / dose

18,6 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1857 kJ · Saturados: 5,7 g · Açúcares: 8,2 g
Fibra: 8,7 g · Sal: 0,9 g.

TOTAL DA RECEITA / 1773,1 kcal · 7427,9 kJ · Proteínas: 153 g
Hidratos: 104,2 g · Lípidos: 74,5 g · Sal: 3,6 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Desfaz a carne picada ao dourar. Ao contrário da vaca em cubos, precisa de cerca de 25-30 minutos de apuramento.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Carne de vaca magra picada: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Carne picada com feijão e cominhos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Carne de vaca magra picada	125 g	250 g	500 g	1000 g
Feijão-encarnado cozido, escorrido	125 g	250 g	500 g	1000 g
Tomate em conserva ao natural	150 g	300 g	600 g	1200 g
Pimento	75 g	150 g	300 g	600 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	45 ml	90 ml	180 ml	360 ml
Cominhos moídos	0,75 g	1,5 g	3 g	6 g
Colorau	0,75 g	1,5 g	3 g	6 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R020 / CARNE E AVES

Empadão de vaca com puré de batata

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

30 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|---|
| ☐ 500 g Carne de vaca magra picada | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 800 g Batata | ☐ 200 g Leite meio-gordo |
| ☐ 250 g Cenoura | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 400 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 160 g Cebola | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho, assadeira, batedor de varas, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: leite. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara a base**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C. Corta os legumes em cubos pequenos. Coze a batata em água até ficar tenra e escorre antes de esmagar.
- 02 Cozinha o recheio**

Amolece cebola e alho no azeite. Junta carne picada, quando indicada, e cozinha até deixar de ter partes cruas. Acrescenta legumes e tomate; deixa apurar 12-15 minutos. Peixe cru entra nos últimos 10 minutos; leguminosas cozidas nos últimos 5.
- 03 Prepara o elemento cremoso**

Esmaga a batata e incorpora o leite medido e parte do azeite da lista. Reserva o restante azeite para o recheio; não acrescentes gordura que não esteja medida.
- 04 Monta sem excesso de água**

Distribui o recheio numa assadeira e cobre com o puré numa camada uniforme. Evita uma camada excessivamente espessa para facilitar a confeção e o reaquecimento.
- 05 Leva ao forno e verifica**

Coze cerca de 25-35 minutos, até borbulhar e ganhar ligeira cor. Folhas de lasanha secas devem ficar completamente tenras; confirma na embalagem se exigem pré-cozedura. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.
- 06 Deixa assentar e divide**

Espera cerca de 10 minutos antes de cortar, sem deixar o prato fora durante o arrefecimento prolongado. Divide em quatro doses e inicia o procedimento de arrefecimento rápido.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela já cozinhado, em doses, com o molho distribuído entre as camadas. Reaquece tapado no forno a 180 °C; destapa no final para dar cor. O queijo pode perder elasticidade e o puré pode precisar de ser envolvido novamente.

Sabe o que estás a preparar.

524,5 kcal

Energia / dose

35,6 g

Proteínas / dose

48,3 g

Hidratos / dose

19,7 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 2206,5 kJ · Saturados: 6,2 g · Açúcares: 11,3 g
Fibra: 6,3 g · Sal: 1 g.

TOTAL DA RECEITA / 2098 kcal · 8825,8 kJ · Proteínas: 142,3 g
Hidratos: 193,1 g · Lípidos: 78,7 g · Sal: 3,9 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Usa o leite no puré, sem molho branco. Não adiciones manteiga fora da lista; a informação nutricional deixaria de corresponder.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Uma alternativa ao leite altera sabor, ligação e valores nutricionais. Usa produto sem açúcar, confere alergénios e testa a textura após congelação antes de preparar um lote grande.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Carne de vaca magra picada: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Empadão de vaca com puré de batata

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Carne de vaca magra picada	125 g	250 g	500 g	1000 g
Batata	200 g	400 g	800 g	1600 g
Cenoura	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Tomate em conserva ao natural	100 g	200 g	400 g	800 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Leite meio-gordo	50 g	100 g	200 g	400 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R021 / CARNE E AVES

Empadão de peru com batata-doce

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

30 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|---|
| ☐ 500 g Carne de peru picada | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 800 g Batata-doce | ☐ 150 g Leite meio-gordo |
| ☐ 250 g Espinafres | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 350 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 160 g Cebola | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho, assadeira, batedor de varas, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: leite. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara a base

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C. Corta os legumes em cubos pequenos. Coze a batata-doce em água até ficar tenra e escorre antes de esmagar.

02

Cozinha o recheio

Amolece cebola e alho no azeite. Junta carne picada, quando indicada, e cozinha até deixar de ter partes cruas. Acrescenta legumes e tomate; deixa apurar 12-15 minutos. Peixe cru entra nos últimos 10 minutos; leguminosas cozidas nos últimos 5.

03

Prepara o elemento cremoso

Esmaga a batata-doce e incorpora o leite medido e parte do azeite da lista. Reserva o restante azeite para o recheio; não acrescentes gordura que não esteja medida.

04

Monta sem excesso de água

Distribui o recheio numa assadeira e cobre com o puré numa camada uniforme. Evita uma camada excessivamente espessa para facilitar a confeção e o reaquecimento.

05

Leva ao forno e verifica

Coze cerca de 25-35 minutos, até borbulhar e ganhar ligeira cor. Folhas de lasanha secas devem ficar completamente tenras; confirma na embalagem se exigem pré-cozedura. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Deixa assentar e divide

Espera cerca de 10 minutos antes de cortar, sem deixar o prato fora durante o arrefecimento prolongado. Divide em quatro doses e inicia o procedimento de arrefecimento rápido.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela já cozinhado, em doses, com o molho distribuído entre as camadas. Reaquece tapado no forno a 180 °C; destapa no final para dar cor. O queijo pode perder elasticidade e o puré pode precisar de ser envolvido novamente.

Sabe o que estás a preparar.

495,8 kcal

Energia / dose

35,4 g

Proteínas / dose

63,2 g

Hidratos / dose

9,4 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 2092,6 kJ · Saturados: 1,8 g · Açúcares: 21,6 g
Fibra: 8,4 g · Sal: 1,3 g.

TOTAL DA RECEITA / 1983 kcal · 8370,3 kJ · Proteínas: 141,7 g
Hidratos: 252,8 g · Lípidos: 37,5 g · Sal: 5,3 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: A batata-doce forma a cobertura. Salteia os espinafres e escorre bem para não libertarem água no empadão.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Uma alternativa ao leite altera sabor, ligação e valores nutricionais. Usa produto sem açúcar, confere alergénios e testa a textura após congelação antes de preparar um lote grande.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Carne de peru picada: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Empadão de peru com batata-doce

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Carne de peru picada	125 g	250 g	500 g	1000 g
Batata-doce	200 g	400 g	800 g	1600 g
Espinafres	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Tomate em conserva ao natural	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Leite meio-gordo	37,5 g	75 g	150 g	300 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R022 / CARNE E AVES

Lasanha de vaca com legumes

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

30 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- ☐ 400 g Carne de vaca magra picada
- ☐ 180 g Folhas de lasanha secas
- ☐ 300 g Curgete
- ☐ 200 g Cenoura
- ☐ 600 g Tomate em conserva ao natural
- ☐ 160 g Cebola
- ☐ 8 g Alho
- ☐ 450 g Leite meio-gordo
- ☐ 30 g Farinha de trigo
- ☐ 80 g Mozzarella
- ☐ 20 g Azeite
- ☐ 2 g Sal

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho, assadeira, batedor de varas, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: glúten, leite. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara a base

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C. Corta os legumes em cubos pequenos. Confirma se as folhas de lasanha precisam de pré-cozedura na embalagem.

02

Cozinha o recheio

Amolece cebola e alho no azeite. Junta carne picada, quando indicada, e cozinha até deixar de ter partes cruas. Acrescenta legumes e tomate; deixa apurar 12-15 minutos. Peixe cru entra nos últimos 10 minutos; leguminosas cozidas nos últimos 5.

03

Prepara o elemento cremoso

Dissolve a farinha em parte do leite frio. Junta o restante leite e cozinha em lume brando, mexendo até engrossar e a farinha cozinhar. Não acrescentes farinha ou gordura fora das quantidades previstas.

04

Monta sem excesso de água

Alterna folhas de lasanha, recheio e molho branco. Termina com molho e o queijo medido; garante que as folhas secas ficam cobertas com humidade.

05

Leva ao forno e verifica

Coze cerca de 25-35 minutos, até borbulhar e ganhar ligeira cor. Folhas de lasanha secas devem ficar completamente tenras; confirma na embalagem se exigem pré-cozedura. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Deixa assentar e divide

Espera cerca de 10 minutos antes de cortar, sem deixar o prato fora durante o arrefecimento prolongado. Divide em quatro doses e inicia o procedimento de arrefecimento rápido.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela já cozinhado, em doses, com o molho distribuído entre as camadas. Reaquece tapado no forno a 180 °C; destapa no final para dar cor. O queijo pode perder elasticidade e o puré pode precisar de ser envolvido novamente.

Sabe o que estás a preparar.

579,1 kcal

Energia / dose

38,6 g

Proteínas / dose

53,4 g

Hidratos / dose

22,3 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 2434,8 kJ · Saturados: 8,2 g · Açúcares: 15,8 g
Fibra: 5,6 g · Sal: 1,1 g.

TOTAL DA RECEITA / 2316,3 kcal · 9739,3 kJ · Proteínas: 154,3 g
Hidratos: 213,8 g · Lípidos: 89,2 g · Sal: 4,4 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: O molho deve ter humidade suficiente para cozer as folhas. Confirma a forma de utilização na embalagem.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Uma alternativa ao leite altera sabor, ligação e valores nutricionais. Usa produto sem açúcar, confere alergénios e testa a textura após congelação antes de preparar um lote grande.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Carne de vaca magra picada: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Lasanha de vaca com legumes

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Carne de vaca magra picada	100 g	200 g	400 g	800 g
Folhas de lasanha secas	45 g	90 g	180 g	360 g
Curgete	75 g	150 g	300 g	600 g
Cenoura	50 g	100 g	200 g	400 g
Tomate em conserva ao natural	150 g	300 g	600 g	1200 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Leite meio-gordo	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Farinha de trigo	7,5 g	15 g	30 g	60 g
Mozzarella	20 g	40 g	80 g	160 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R023 / CARNE E AVES

Massa de forno com frango e brócolos

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

30 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 500 g Peito de frango sem pele | ☐ 500 g Leite meio-gordo |
| ☐ 240 g Massa seca de trigo | ☐ 30 g Farinha de trigo |
| ☐ 400 g Brócolos | ☐ 80 g Mozzarella |
| ☐ 120 g Cebola | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho, assadeira, batedor de varas, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: glúten, leite. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara a base

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C. Corta os legumes em cubos pequenos. Pré-coze a massa 2 minutos menos do que o indicado na embalagem e escorre.

02

Cozinha o recheio

Amolece cebola e alho no azeite. Junta carne picada, quando indicada, e cozinha até deixar de ter partes cruas. Acrescenta legumes e tomate; deixa apurar 12-15 minutos. Peixe cru entra nos últimos 10 minutos; leguminosas cozidas nos últimos 5.

03

Prepara o elemento cremoso

Dissolve a farinha em parte do leite frio. Junta o restante leite e cozinha em lume brando, mexendo até engrossar e a farinha cozinhar. Não acrescentes farinha ou gordura fora das quantidades previstas.

04

Monta sem excesso de água

Mistura massa, recheio e molho na assadeira. Distribui o queijo medido pela superfície.

05

Leva ao forno e verifica

Coze cerca de 25-35 minutos, até borbulhar e ganhar ligeira cor. Folhas de lasanha secas devem ficar completamente tenras; confirma na embalagem se exigem pré-cozedura. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Deixa assentar e divide

Espera cerca de 10 minutos antes de cortar, sem deixar o prato fora durante o arrefecimento prolongado. Divide em quatro doses e inicia o procedimento de arrefecimento rápido.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela já cozinhado, em doses, com o molho distribuído entre as camadas. Reaquece tapado no forno a 180 °C; destapa no final para dar cor. O queijo pode perder elasticidade e o puré pode precisar de ser envolvido novamente.

Sabe o que estás a preparar.

568,7 kcal

Energia / dose

49,8 g

Proteínas / dose

56,6 g

Hidratos / dose

14,4 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 2398,4 kJ · Saturados: 4,9 g · Açúcares: 9,6 g
Fibra: 6,3 g · Sal: 1 g.

TOTAL DA RECEITA / 2275 kcal · 9593,4 kJ · Proteínas: 199 g
Hidratos: 226,4 g · Lípidos: 57,7 g · Sal: 3,8 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Corta o frango em cubos pequenos e cozinha-o por completo no recheio. Escalda os brócolos 3 minutos antes de montar.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Uma alternativa ao leite altera sabor, ligação e valores nutricionais. Usa produto sem açúcar, confere alergénios e testa a textura após congelação antes de preparar um lote grande.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Peito de frango sem pele: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Massa de forno com frango e brócolos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Peito de frango sem pele	125 g	250 g	500 g	1000 g
Massa seca de trigo	60 g	120 g	240 g	480 g
Brócolos	100 g	200 g	400 g	800 g
Cebola	30 g	60 g	120 g	240 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Leite meio-gordo	125 g	250 g	500 g	1000 g
Farinha de trigo	7,5 g	15 g	30 g	60 g
Mozzarella	20 g	40 g	80 g	160 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R024 / CARNE E AVES

Porco estufado com feijão-branco

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 600 g Lombo de porco | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 450 g Feijão-branco cozido, escorrido | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 250 g Cenoura | ☐ 350 ml Água |
| ☐ 400 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 1 g Louro |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta tomate em conserva ao natural, água e a proteína reservada. Junta o louro inteiro. Cozinha tapado em lume brando: 35-45 minutos para o lombo de porco. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Junta feijão-branco cozido, escorrido já cozido nos últimos 8-10 minutos. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

402,3 kcal

Energia / dose

42,4 g

Proteínas / dose

23,8 g

Hidratos / dose

13,1 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1693,1 kJ · Saturados: 3,3 g · Açúcares: 7,3 g
Fibra: 10,4 g · Sal: 1,5 g.

TOTAL DA RECEITA / 1609,1 kcal · 6772,3 kJ · Proteínas: 169,7 g
Hidratos: 95,4 g · Lípidos: 52,5 g · Sal: 6 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Usa lombo em cubos e evita cozinhar para além do ponto necessário. Junta o feijão nos últimos 8 minutos.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Louro em folha inteira, retirado antes de dividir: contribuição transferida para o molho não quantificada; folha não incluída na porção comestível estimada.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Porco estufado com feijão-branco

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Lombo de porco	150 g	300 g	600 g	1200 g
Feijão-branco cozido, escorrido	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Cenoura	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Tomate em conserva ao natural	100 g	200 g	400 g	800 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	87,5 ml	175 ml	350 ml	700 ml
Louro	0,25 g	0,5 g	1 g	2 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R025 / CARNE E AVES

Porco com couve e cenoura

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--|
| ☐ 600 g Lombo de porco | ☐ 200 g Tomate em conserva ao natural |
| ☐ 500 g Couve-lombarda | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 300 g Cenoura | ☐ 350 ml Água |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 2 g Colorau |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta tomate em conserva ao natural, água e a proteína reservada. Cozinha tapado em lume brando: 35-45 minutos para o lombo de porco. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

315,4 kcal

Energia / dose

37,8 g

Proteínas / dose

9,3 g

Hidratos / dose

12,6 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1324,5 kJ · Saturados: 3,2 g · Açúcares: 8,3 g
Fibra: 7 g · Sal: 0,8 g.

TOTAL DA RECEITA / 1261,7 kcal · 5297,8 kJ · Proteínas: 151,2 g
Hidratos: 37,3 g · Lípidos: 50,5 g · Sal: 3,1 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Corta a couve em tiras largas e acrescenta-a na segunda metade da confeção.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Porco com couve e cenoura

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Lombo de porco	150 g	300 g	600 g	1200 g
Couve-lombarda	125 g	250 g	500 g	1000 g
Cenoura	75 g	150 g	300 g	600 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Tomate em conserva ao natural	50 g	100 g	200 g	400 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	87,5 ml	175 ml	350 ml	700 ml
Colorau	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R026 / CARNE E AVES

Porco de forno com abóbora e alecrim

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 600 g Lombo de porco | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 600 g Abóbora | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 400 g Batata | ☐ 2 g Alecrim |
| ☐ 200 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tabuleiro de forno, papel vegetal quando necessário, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara o forno e os ingredientes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C, calor superior e inferior. Corta os legumes em pedaços semelhantes de cerca de 2 cm.
- 02 Tempera sem excesso**

Mistura o azeite, alho, sal e especiarias. Envolve os legumes e a proteína, quando indicada. Usa o sumo de limão indicado na finalização, não numa marinada longa do peixe.
- 03 Distribui no tabuleiro**

Coloca os legumes numa única camada. Batata e cenoura precisam de 15-20 minutos de avanço antes de receber peixe; frango pode entrar desde o início.
- 04 Assa conforme os componentes**

Coze os legumes cerca de 30-40 minutos. Frango/peru em pedaços levam aproximadamente 25-35 minutos; peixe entra nos últimos 12-18 minutos, conforme a espessura. Vira os legumes a meio.
- 05 Verifica a confeção**

O peixe deve separar-se em lascas e não ter centro translúcido. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas. Retira componentes que fiquem prontos primeiro.
- 06 Porciona e acaba no prato**

Distribui por quatro doses, separando os componentes mais frágeis. Finaliza com as ervas e limão indicados depois de reaquecer.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

O forno dá cor, mas o congelador amolece a crosta. Embala o peixe separado dos legumes. Reaquece tapado para preservar humidade; destapa apenas no fim se quiseres recuperar alguma cor. Não prometemos a crocância de um prato acabado de assar.

Sabe o que estás a preparar.

371,2 kcal

Energia / dose

36,8 g

Proteínas / dose

23,6 g

Hidratos / dose

13,7 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1561,7 kJ · Saturados: 3,5 g · Açúcares: 4,5 g
Fibra: 3,4 g · Sal: 0,7 g.

TOTAL DA RECEITA / 1484,8 kcal · 6246,8 kJ · Proteínas: 147,1 g
Hidratos: 94,4 g · Lípidos: 54,9 g · Sal: 2,6 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: A abóbora traz doçura sem precisar de açúcar. Corta o lombo em medalhões e verifica a temperatura no centro.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Porco de forno com abóbora e alecrim

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Lombo de porco	150 g	300 g	600 g	1200 g
Abóbora	150 g	300 g	600 g	1200 g
Batata	100 g	200 g	400 g	800 g
Cebola	50 g	100 g	200 g	400 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Alecrim	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R027 / CARNE E AVES

Arroz de peru com ervilhas

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 550 g Peito de peru sem pele | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 240 g Arroz agulha cru | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 300 g Ervilhas congeladas | ☐ 650 ml Água |
| ☐ 250 g Cenoura | ☐ 8 g Salsa |
| ☐ 200 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 160 g Cebola | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, tabuleiro raso limpo, termómetro e recipientes pequenos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Organiza os ingredientes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta carne e legumes em pedaços pequenos. O arroz é pesado seco; as leguminosas são pesadas cozidas.
- 02 Constrói a base**

Amolece cebola em azeite durante 5 minutos. Junta alho, a carne quando indicada e temperos; cozinha 5-7 minutos, mexendo.
- 03 Começa pelo que demora mais**

Acrescenta os legumes mais firmes, o tomate e a água. Deixa levantar fervura. Junta o arroz e envolve uma vez.
- 04 Coze e acompanha o líquido**

Tapa e cozinha em lume brando cerca de 15-18 minutos para arroz agulha ou 30-40 para integral. Junta ervilhas e leguminosas cozidas nos últimos 5 minutos. Se usar peixe, acrescenta-o em pedaços nos últimos 10-12 minutos.
- 05 Confirma sem cozinhar em excesso**

O arroz deve estar cozido e os sólidos completamente confeccionados. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas. Se o tacho secar antes de o arroz ficar pronto, acrescenta água quente pouco a pouco.
- 06 Serve ou arrefece rapidamente**

Para guardar, distribui imediatamente em camadas finas em recipientes rasos. Arrefece o arroz tão depressa quanto possível e coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora; não o deixes no tacho à temperatura ambiente.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Arrefece em doses rasas e coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora. Não deixes arroz cozido à temperatura ambiente.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Para guardar arroz, arrefece rapidamente e congela em doses pequenas. Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a dose, mexendo a meio. Junta uma colher de água por dose para reduzir a secura.

Sabe o que estás a preparar.

484,5 kcal

Energia / dose

41,5 g

Proteínas / dose

57,9 g

Hidratos / dose

7,6 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 2046,6 kJ · Saturados: 1,3 g · Açúcares: 6 g
Fibra: 9,2 g · Sal: 0,9 g.

TOTAL DA RECEITA / 1938 kcal · 8186,5 kJ · Proteínas: 166,2 g
Hidratos: 231,7 g · Lípidos: 30,6 g · Sal: 3,6 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Usa peito de peru em cubos. As ervilhas entram no fim; a salsa é acrescentada ao servir.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Peito de peru sem pele: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Arroz de peru com ervilhas

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Peito de peru sem pele	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Arroz agulha cru	60 g	120 g	240 g	480 g
Ervilhas congeladas	75 g	150 g	300 g	600 g
Cenoura	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Tomate em conserva ao natural	50 g	100 g	200 g	400 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	162,5 ml	325 ml	650 ml	1300 ml
Salsa	2 g	4 g	8 g	16 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R028 / CARNE E AVES

Frango com lentilhas e alho-francês

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 550 g Peito de frango sem pele | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 450 g Lentilhas cozidas, escorridas | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 350 g Alho-francês | ☐ 350 ml Água |
| ☐ 250 g Cenoura | ☐ 2 g Tomilho |
| ☐ 120 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta água e a proteína reservada. Cozinha tapado em lume brando: 25-35 minutos para frango ou peru. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Junta lentilhas cozidas, escorridas já cozido nos últimos 8-10 minutos. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

368,9 kcal

Energia / dose

45,7 g

Proteínas / dose

25,3 g

Hidratos / dose

7,3 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1554,5 kJ · Saturados: 1,2 g · Açúcares: 5,7 g
Fibra: 9,1 g · Sal: 1,3 g.

TOTAL DA RECEITA / 1475,6 kcal · 6217,8 kJ · Proteínas: 182,7 g
Hidratos: 101,1 g · Lípidos: 29,3 g · Sal: 5,2 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Lava entre as camadas do alho-francês. Junta as lentilhas cozidas perto do fim para manter a textura.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Peito de frango sem pele: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Frango com lentilhas e alho-francês

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Peito de frango sem pele	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Lentilhas cozidas, escorridas	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Alho-francês	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Cenoura	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Cebola	30 g	60 g	120 g	240 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	87,5 ml	175 ml	350 ml	700 ml
Tomilho	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

O ACERVO / PEIXE

Peixe

16 receitas na categoria. Toca numa ficha para consultar ingredientes, preparação, conservação e nutrição.



R029

Pescada em molho de tomate com grão

[Abrir receita >](#)



R030

Pescada com ervilhas e cenoura

[Abrir receita >](#)



R031

Pescada de forno com batata e pimentos

[Abrir receita >](#)



R032

Pescada com feijão-branco e espinafres

[Abrir receita >](#)



R033

Salmão de forno com brócolos e batata-doce

[Abrir receita >](#)



R034

Salmão em molho de tomate e curgete

[Abrir receita >](#)



R035

Salmão com lentilhas e cenoura

[Abrir receita >](#)



R036

Massa de forno com salmão e espinafres

[Abrir receita >](#)

O ACERVO / PEIXE

Peixe

16 receitas na categoria. Toca numa ficha para consultar ingredientes, preparação, conservação e nutrição.



R037

Bacalhau com grão e legumes

[Abrir receita >](#)



R038

Bacalhau de forno com batata e cebola

[Abrir receita >](#)



R039

Bacalhau com feijão-branco e couve

[Abrir receita >](#)



R040

Empadão de bacalhau com alho-francês

[Abrir receita >](#)



R041

Arroz de pescada com tomate

[Abrir receita >](#)



R042

Atum fresco estufado com pimentos

[Abrir receita >](#)



R043

Sardinhas de forno com tomate e batata

[Abrir receita >](#)



R044

Gratinado de pescada com couve-flor

[Abrir receita >](#)

R029 / PEIXE

Pescada em molho de tomate com grão

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA*

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 600 g Pescada, sem pele nem espinhas | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 450 g Grão-de-bico cozido, escorrido | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 500 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 180 ml Água |
| ☐ 250 g Pimento | ☐ 8 g Salsa |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, espátula, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: peixe. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara sem desfazer o peixe**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta o peixe em quatro porções semelhantes e verifica se restam espinhas. Pica cebola e alho; corta os legumes em pedaços de 1-2 cm.
- 02 Faz a base aromática**

Aquece o azeite e amolece a cebola 5 minutos. Junta o alho e os legumes, mexendo durante mais 4 minutos.
- 03 Apura o molho**

Junta o tomate, leite ou leite de coco indicado e a água. Tempera e deixa ferver suavemente durante 8-10 minutos. Leguminosas cozidas entram nesta fase.
- 04 Coze o peixe suavemente**

Pousa o peixe no molho e tapa. Cozinha em lume brando cerca de 10-15 minutos, sem mexer com colher; agita apenas o tacho para não desfazer as porções.
- 05 Confirma o centro**

O peixe deve ficar opaco e separar-se em lascas. Verifica a temperatura no centro da porção mais espessa. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.
- 06 Divide sem esmagar**

Levanta o peixe com uma espátula e reparte molho e vegetais por quatro doses. Junta o limão e as ervas indicados no fim.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela o peixe com uma camada de molho. Descongela no frigorífico e reaquece tapado em lume brando, só até ficar bem quente no centro; ferver vigorosamente pode desfazer e secar o peixe.

Sabe o que estás a preparar.

356,3 kcal

Energia / dose

36,8 g

Proteínas / dose

24,1 g

Hidratos / dose

10,3 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1498 kJ · Saturados: 1,4 g · Açúcares: 6,9 g
Fibra: 10 g · Sal: 1,8 g.

TOTAL DA RECEITA / 1425,2 kcal · 5992 kJ · Proteínas: 147,2 g
Hidratos: 96,6 g · Lípidos: 41,2 g · Sal: 7 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: O grão torna o prato mais substancial. Junta o peixe depois de o molho apurar.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Podes estudar a troca por outro peixe sem espinhas de espessura semelhante. Ajusta o tempo pela temperatura interna e recalcula valores, especialmente gordura e sal. Não é uma equivalência nutricional.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Pescada em molho de tomate com grão

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Pescada, sem pele nem espinhas	150 g	300 g	600 g	1200 g
Grão-de-bico cozido, escorrido	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Tomate em conserva ao natural	125 g	250 g	500 g	1000 g
Pimento	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	45 ml	90 ml	180 ml	360 ml
Salsa	2 g	4 g	8 g	16 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R030 / PEIXE

Pescada com ervilhas e cenoura

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 650 g Pescada, sem pele nem espinhas | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 350 g Ervilhas congeladas | ☐ 350 ml Água |
| ☐ 300 g Cenoura | ☐ 8 g Salsa |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 20 g Sumo de limão |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, espátula, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: peixe. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara sem desfazer o peixe

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta o peixe em quatro porções semelhantes e verifica se restam espinhas. Pica cebola e alho; corta os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Faz a base aromática

Aquece o azeite e amolece a cebola 5 minutos. Junta o alho e os legumes, mexendo durante mais 4 minutos.

03

Apura o molho

Junta o tomate, leite ou leite de coco indicado e a água. Tempera e deixa ferver suavemente durante 8-10 minutos. Leguminosas cozidas entram nesta fase.

04

Coze o peixe suavemente

Pousa o peixe no molho e tapa. Cozinha em lume brando cerca de 10-15 minutos, sem mexer com colher; agita apenas o tacho para não desfazer as porções.

05

Confirma o centro

O peixe deve ficar opaco e separar-se em lascas. Verifica a temperatura no centro da porção mais espessa. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Divide sem esmagar

Levanta o peixe com uma espátula e reparte molho e vegetais por quatro doses. Junta o limão e as ervas indicados no fim.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela o peixe com uma camada de molho. Descongela no frigorífico e reaquece tapado em lume brando, só até ficar bem quente no centro; ferver vigorosamente pode desfazer e secar o peixe.

Sabe o que estás a preparar.

269,2 kcal

Energia / dose

34,2 g

Proteínas / dose

11 g

Hidratos / dose

7,8 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1130,8 kJ · Saturados: 1,1 g · Açúcares: 5,3 g
Fibra: 8,7 g · Sal: 1,1 g.

TOTAL DA RECEITA / 1076,7 kcal · 4523,2 kJ · Proteínas: 136,8 g
Hidratos: 43,9 g · Lípidos: 31,2 g · Sal: 4,3 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Coze a cenoura no molho antes de juntar a pescada. Não revolvas as postas com colher.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Podes estudar a troca por outro peixe sem espinhas de espessura semelhante. Ajusta o tempo pela temperatura interna e recalcula valores, especialmente gordura e sal. Não é uma equivalência nutricional.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Pescada com ervilhas e cenoura

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Pescada, sem pele nem espinhas	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Ervilhas congeladas	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Cenoura	75 g	150 g	300 g	600 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	87,5 ml	175 ml	350 ml	700 ml
Salsa	2 g	4 g	8 g	16 g
Sumo de limão	5 g	10 g	20 g	40 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R031 / PEIXE

Pescada de forno com batata e pimentos

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 650 g Pescada, sem pele nem espinhas | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 650 g Batata | ☐ 30 g Sumo de limão |
| ☐ 300 g Pimento | ☐ 8 g Salsa |
| ☐ 200 g Cebola | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 8 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tabuleiro de forno, papel vegetal quando necessário, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: peixe. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara o forno e os ingredientes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C, calor superior e inferior. Corta os legumes em pedaços semelhantes de cerca de 2 cm.
- 02 Tempera sem excesso**

Mistura o azeite, alho, sal e especiarias. Envolva os legumes e a proteína, quando indicada. Usa o sumo de limão indicado na finalização, não numa marinada longa do peixe.
- 03 Distribui no tabuleiro**

Coloca os legumes numa única camada. Batata e cenoura precisam de 15-20 minutos de avanço antes de receber peixe; frango pode entrar desde o início.
- 04 Assa conforme os componentes**

Coze os legumes cerca de 30-40 minutos. Frango/peru em pedaços levam aproximadamente 25-35 minutos; peixe entra nos últimos 12-18 minutos, conforme a espessura. Vira os legumes a meio.
- 05 Verifica a confeção**

O peixe deve separar-se em lascas e não ter centro translúcido. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas. Retira componentes que fiquem prontos primeiro.
- 06 Porciona e acaba no prato**

Distribui por quatro doses, separando os componentes mais frágeis. Finaliza com as ervas e limão indicados depois de reaquecer.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

O forno dá cor, mas o congelador amolece a crosta. Embala o peixe separado dos legumes. Reaquece tapado para preservar humidade; destapa apenas no fim se quiseres recuperar alguma cor. Não prometemos a crocância de um prato acabado de assar.

Sabe o que estás a preparar.

371,3 kcal

Energia / dose

34,5 g

Proteínas / dose

35,1 g

Hidratos / dose

9,1 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1564,3 kJ · Saturados: 1,3 g · Açúcares: 5,1 g
Fibra: 4,9 g · Sal: 1 g.

TOTAL DA RECEITA / 1485,1 kcal · 6257,2 kJ · Proteínas: 137,9 g
Hidratos: 140,5 g · Lípidos: 36,3 g · Sal: 4 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: A batata entra 20 minutos antes do peixe. Mantém o peixe separado na embalagem.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Podes estudar a troca por outro peixe sem espinhas de espessura semelhante. Ajusta o tempo pela temperatura interna e recalcula valores, especialmente gordura e sal. Não é uma equivalência nutricional.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Pescada de forno com batata e pimentos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Pescada, sem pele nem espinhas	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Batata	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Pimento	75 g	150 g	300 g	600 g
Cebola	50 g	100 g	200 g	400 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Sumo de limão	7,5 g	15 g	30 g	60 g
Salsa	2 g	4 g	8 g	16 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R032 / PEIXE

Pescada com feijão-branco e espinafres

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 600 g Pescada, sem pele nem espinhas | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 450 g Feijão-branco cozido, escorrido | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 250 g Espinafres | ☐ 200 ml Água |
| ☐ 400 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 160 g Cebola | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, espátula, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: peixe. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara sem desfazer o peixe

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta o peixe em quatro porções semelhantes e verifica se restam espinhas. Pica cebola e alho; corta os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Faz a base aromática

Aquece o azeite e amolece a cebola 5 minutos. Junta o alho e os legumes, mexendo durante mais 4 minutos.

03

Apura o molho

Junta o tomate, leite ou leite de coco indicado e a água. Tempera e deixa ferver suavemente durante 8-10 minutos. Leguminosas cozidas entram nesta fase.

04

Coze o peixe suavemente

Pousa o peixe no molho e tapa. Cozinha em lume brando cerca de 10-15 minutos, sem mexer com colher; agita apenas o tacho para não desfazer as porções.

05

Confirma o centro

O peixe deve ficar opaco e separar-se em lascas. Verifica a temperatura no centro da porção mais espessa. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Divide sem esmagar

Levanta o peixe com uma espátula e reparte molho e vegetais por quatro doses. Junta o limão e as ervas indicados no fim.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela o peixe com uma camada de molho. Descongela no frigorífico e reaquece tapado em lume brando, só até ficar bem quente no centro; ferver vigorosamente pode desfazer e secar o peixe.

Sabe o que estás a preparar.

331,5 kcal

Energia / dose

36,8 g

Proteínas / dose

21,6 g

Hidratos / dose

8,7 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1396,8 kJ · Saturados: 1,3 g · Açúcares: 5,1 g
Fibra: 10,4 g · Sal: 2 g.

TOTAL DA RECEITA / 1326,1 kcal · 5587,3 kJ · Proteínas: 147,1 g
Hidratos: 86,4 g · Lípidos: 34,9 g · Sal: 7,9 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Espinafres nos últimos 3 minutos; divide com cuidado para cada dose ter peixe e feijão.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Podes estudar a troca por outro peixe sem espinhas de espessura semelhante. Ajusta o tempo pela temperatura interna e recalcula valores, especialmente gordura e sal. Não é uma equivalência nutricional.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Pescada com feijão-branco e espinafres

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Pescada, sem pele nem espinhas	150 g	300 g	600 g	1200 g
Feijão-branco cozido, escorrido	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Espinafres	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Tomate em conserva ao natural	100 g	200 g	400 g	800 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	50 ml	100 ml	200 ml	400 ml
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R033 / PEIXE

Salmão de forno com brócolos e batata-doce

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--|
| ☐ 600 g Salmão, sem espinhas | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 650 g Batata-doce | ☐ 30 g Sumo de limão |
| ☐ 450 g Brócolos | ☐ 2 g Tomilho |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tabuleiro de forno, papel vegetal quando necessário, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: peixe. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara o forno e os ingredientes

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C, calor superior e inferior. Corta os legumes em pedaços semelhantes de cerca de 2 cm.

02

Tempera sem excesso

Mistura o azeite, alho, sal e especiarias. Envolve os legumes e a proteína, quando indicada. Usa o sumo de limão indicado na finalização, não numa marinada longa do peixe.

03

Distribui no tabuleiro

Coloca os legumes numa única camada. Batata e cenoura precisam de 15-20 minutos de avanço antes de receber peixe; frango pode entrar desde o início.

04

Assa conforme os componentes

Coze os legumes cerca de 30-40 minutos. Frango/peru em pedaços levam aproximadamente 25-35 minutos; peixe entra nos últimos 12-18 minutos, conforme a espessura. Vira os legumes a meio.

05

Verifica a confeção

O peixe deve separar-se em lascas e não ter centro translúcido. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas. Retira componentes que fiquem prontos primeiro.

06

Porciona e acaba no prato

Distribui por quatro doses, separando os componentes mais frágeis. Finaliza com as ervas e limão indicados depois de reaquecer.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

O forno dá cor, mas o congelador amolece a crosta. Embala o peixe separado dos legumes. Reaquece tapado para preservar humidade; destapa apenas no fim se quiseres recuperar alguma cor. Não prometemos a crocância de um prato acabado de assar.

Sabe o que estás a preparar.

677,4 kcal

Energia / dose

29,9 g

Proteínas / dose

48 g

Hidratos / dose

38,8 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 2830,8 kJ · Saturados: 7,1 g · Açúcares: 14,4 g
Fibra: 7,4 g · Sal: 0,8 g.

TOTAL DA RECEITA / 2709,6 kcal · 11323,4 kJ · Proteínas: 119,4 g
Hidratos: 192,2 g · Lípidos: 155,1 g · Sal: 3,2 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Assa a batata-doce primeiro. Junta o salmão e os brócolos no fim para não secarem.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Podes estudar a troca por outro peixe sem espinhas de espessura semelhante. Ajusta o tempo pela temperatura interna e recalcula valores, especialmente gordura e sal. Não é uma equivalência nutricional.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Salmão de forno com brócolos e batata-doce

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Salmão, sem espinhas	150 g	300 g	600 g	1200 g
Batata-doce	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Brócolos	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Sumo de limão	7,5 g	15 g	30 g	60 g
Tomilho	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R034 / PEIXE

Salmão em molho de tomate e curgete

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 600 g Salmão, sem espinhas | ☐ 15 g Azeite |
| ☐ 450 g Curgete | ☐ 120 ml Água |
| ☐ 550 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Orégãos secos |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 8 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, espátula, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: peixe. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara sem desfazer o peixe

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta o peixe em quatro porções semelhantes e verifica se restam espinhas. Pica cebola e alho; corta os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Faz a base aromática

Aquece o azeite e amolece a cebola 5 minutos. Junta o alho e os legumes, mexendo durante mais 4 minutos.

03

Apura o molho

Junta o tomate, leite ou leite de coco indicado e a água. Tempera e deixa ferver suavemente durante 8-10 minutos. Leguminosas cozidas entram nesta fase.

04

Coze o peixe suavemente

Pousa o peixe no molho e tapa. Cozinha em lume brando cerca de 10-15 minutos, sem mexer com colher; agita apenas o tacho para não desfazer as porções.

05

Confirma o centro

O peixe deve ficar opaco e separar-se em lascas. Verifica a temperatura no centro da porção mais espessa. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Divide sem esmagar

Levanta o peixe com uma espátula e reparte molho e vegetais por quatro doses. Junta o limão e as ervas indicados no fim.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela o peixe com uma camada de molho. Descongela no frigorífico e reaquece tapado em lume brando, só até ficar bem quente no centro; ferver vigorosamente pode desfazer e secar o peixe.

Sabe o que estás a preparar.

487,7 kcal

Energia / dose

28 g

Proteínas / dose

8,2 g

Hidratos / dose

37,5 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 2033,5 kJ · Saturados: 7,1 g · Açúcares: 7,2 g
Fibra: 3,1 g · Sal: 0,8 g.

TOTAL DA RECEITA / 1950,9 kcal · 8133,8 kJ · Proteínas: 111,8 g
Hidratos: 33 g · Lípidos: 149,8 g · Sal: 3,1 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: O molho ajuda a reaquecer com menos secura. Não prolongues a fervura depois de o peixe estar cozinhado.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Podes estudar a troca por outro peixe sem espinhas de espessura semelhante. Ajusta o tempo pela temperatura interna e recalcula valores, especialmente gordura e sal. Não é uma equivalência nutricional.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Salmão em molho de tomate e curgete

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Salmão, sem espinhas	150 g	300 g	600 g	1200 g
Curgete	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Tomate em conserva ao natural	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	3,75 g	7,5 g	15 g	30 g
Água	30 ml	60 ml	120 ml	240 ml
Orégãos secos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R035 / PEIXE

Salmão com lentilhas e cenoura

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 600 g Salmão, sem espinhas | ☐ 250 g Tomate em conserva ao natural |
| ☐ 450 g Lentilhas cozidas, escorridas | ☐ 15 g Azeite |
| ☐ 300 g Cenoura | ☐ 250 ml Água |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Tomilho |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, espátula, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: peixe. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara sem desfazer o peixe**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta o peixe em quatro porções semelhantes e verifica se restam espinhas. Pica cebola e alho; corta os legumes em pedaços de 1-2 cm.
- 02 Faz a base aromática**

Aquece o azeite e amolece a cebola 5 minutos. Junta o alho e os legumes, mexendo durante mais 4 minutos.
- 03 Apura o molho**

Junta o tomate, leite ou leite de coco indicado e a água. Tempera e deixa ferver suavemente durante 8-10 minutos. Leguminosas cozidas entram nesta fase.
- 04 Coze o peixe suavemente**

Pousa o peixe no molho e tapa. Cozinha em lume brando cerca de 10-15 minutos, sem mexer com colher; agita apenas o tacho para não desfazer as porções.
- 05 Confirma o centro**

O peixe deve ficar opaco e separar-se em lascas. Verifica a temperatura no centro da porção mais espessa. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.
- 06 Divide sem esmagar**

Levanta o peixe com uma espátula e reparte molho e vegetais por quatro doses. Junta o limão e as ervas indicados no fim.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela o peixe com uma camada de molho. Descongela no frigorífico e reaquece tapado em lume brando, só até ficar bem quente no centro; ferver vigorosamente pode desfazer e secar o peixe.

Sabe o que estás a preparar.

597,7 kcal

Energia / dose

36,1 g

Proteínas / dose

25,6 g

Hidratos / dose

37,2 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 2496,7 kJ · Saturados: 6,9 g · Açúcares: 6,3 g
Fibra: 8,1 g · Sal: 1,2 g.

TOTAL DA RECEITA / 2390,7 kcal · 9986,7 kJ · Proteínas: 144,2 g
Hidratos: 102,4 g · Lípidos: 148,9 g · Sal: 5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Lentilhas cozidas entram antes do peixe; não uses lentilhas secas com estes tempos.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Podes estudar a troca por outro peixe sem espinhas de espessura semelhante. Ajusta o tempo pela temperatura interna e recalcula valores, especialmente gordura e sal. Não é uma equivalência nutricional.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Salmão com lentilhas e cenoura

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Salmão, sem espinhas	150 g	300 g	600 g	1200 g
Lentilhas cozidas, escorridas	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Cenoura	75 g	150 g	300 g	600 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Tomate em conserva ao natural	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Azeite	3,75 g	7,5 g	15 g	30 g
Água	62,5 ml	125 ml	250 ml	500 ml
Tomilho	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R036 / PEIXE

Massa de forno com salmão e espinafres

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

30 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 500 g Salmão, sem espinhas | ☐ 500 g Leite meio-gordo |
| ☐ 240 g Massa seca de trigo | ☐ 30 g Farinha de trigo |
| ☐ 350 g Espinafres | ☐ 60 g Mozzarella |
| ☐ 140 g Cebola | ☐ 15 g Azeite |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho, assadeira, batedor de varas, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: glúten, leite, peixe. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara a base

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C. Corta os legumes em cubos pequenos. Pré-coze a massa 2 minutos menos do que o indicado na embalagem e escorre.

02

Cozinha o recheio

Amolece cebola e alho no azeite. Junta carne picada, quando indicada, e cozinha até deixar de ter partes cruas. Acrescenta legumes e tomate; deixa apurar 12-15 minutos. Peixe cru entra nos últimos 10 minutos; leguminosas cozidas nos últimos 5.

03

Prepara o elemento cremoso

Dissolve a farinha em parte do leite frio. Junta o restante leite e cozinha em lume brando, mexendo até engrossar e a farinha cozinhar. Não acrescentes farinha ou gordura fora das quantidades previstas.

04

Monta sem excesso de água

Mistura massa, recheio e molho na assadeira. Distribui o queijo medido pela superfície.

05

Leva ao forno e verifica

Coze cerca de 25-35 minutos, até borbulhar e ganhar ligeira cor. Folhas de lasanha secas devem ficar completamente tenras; confirma na embalagem se exigem pré-cozedura. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Deixa assentar e divide

Espera cerca de 10 minutos antes de cortar, sem deixar o prato fora durante o arrefecimento prolongado. Divide em quatro doses e inicia o procedimento de arrefecimento rápido.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela já cozinhado, em doses, com o molho distribuído entre as camadas. Reaquece tapado no forno a 180 °C; destapa no final para dar cor. O queijo pode perder elasticidade e o puré pode precisar de ser envolvido novamente.

Sabe o que estás a preparar.

729,8 kcal

Energia / dose

37,9 g

Proteínas / dose

55,9 g

Hidratos / dose

38,1 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 3058,7 kJ · Saturados: 9 g · Açúcares: 9,1 g
Fibra: 6,1 g · Sal: 1,2 g.

TOTAL DA RECEITA / 2919,3 kcal · 12234,6 kJ · Proteínas: 151,5 g
Hidratos: 223,6 g · Lípidos: 152,3 g · Sal: 4,6 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Pré-coze a massa e cozinha o salmão no recheio antes de montar. Retira a água livre dos espinafres.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Podes estudar a troca por outro peixe sem espinhas de espessura semelhante. Ajusta o tempo pela temperatura interna e recalcula valores, especialmente gordura e sal. Não é uma equivalência nutricional.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Massa de forno com salmão e espinafres

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Salmão, sem espinhas	125 g	250 g	500 g	1000 g
Massa seca de trigo	60 g	120 g	240 g	480 g
Espinafres	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Cebola	35 g	70 g	140 g	280 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Leite meio-gordo	125 g	250 g	500 g	1000 g
Farinha de trigo	7,5 g	15 g	30 g	60 g
Mozzarella	15 g	30 g	60 g	120 g
Azeite	3,75 g	7,5 g	15 g	30 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R037 / PEIXE

Bacalhau com grão e legumes

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--|
| ☐ 600 g Bacalhau demolhado, sem pele nem espinhas | ☐ 160 g Cebola |
| ☐ 500 g Grão-de-bico cozido, escorrido | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 250 g Cenoura | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 250 g Espinafres | ☐ 200 ml Água |
| ☐ 350 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 8 g Salsa |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, espátula, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: peixe. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara sem desfazer o peixe

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta o peixe em quatro porções semelhantes e verifica se restam espinhas. Pica cebola e alho; corta os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Faz a base aromática

Aquece o azeite e amolece a cebola 5 minutos. Junta o alho e os legumes, mexendo durante mais 4 minutos.

03

Apura o molho

Junta o tomate, leite ou leite de coco indicado e a água. Tempera e deixa ferver suavemente durante 8-10 minutos. Leguminosas cozidas entram nesta fase.

04

Coze o peixe suavemente

Pousa o peixe no molho e tapa. Cozinha em lume brando cerca de 10-15 minutos, sem mexer com colher; agita apenas o tacho para não desfazer as porções.

05

Confirma o centro

O peixe deve ficar opaco e separar-se em lascas. Verifica a temperatura no centro da porção mais espessa. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Divide sem esmagar

Levanta o peixe com uma espátula e reparte molho e vegetais por quatro doses. Junta o limão e as ervas indicados no fim.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela o peixe com uma camada de molho. Descongela no frigorífico e reaquece tapado em lume brando, só até ficar bem quente no centro; ferver vigorosamente pode desfazer e secar o peixe.

Sabe o que estás a preparar.

385,6 kcal

Energia / dose

40,4 g

Proteínas / dose

26,4 g

Hidratos / dose

10,4 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1620,4 kJ · Saturados: 1,4 g · Açúcares: 7,3 g
Fibra: 12,4 g · Sal: 6,7 g.

TOTAL DA RECEITA / 1542,6 kcal · 6481,5 kJ · Proteínas: 161,5 g
Hidratos: 105,6 g · Lípidos: 41,5 g · Sal: 26,8 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Usa bacalhau devidamente demolido. Não há sal acrescentado; o sal final depende muito da demolha.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Podes estudar a troca por outro peixe sem espinhas de espessura semelhante. Ajusta o tempo pela temperatura interna e recalcula valores, especialmente gordura e sal. Não é uma equivalência nutricional.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Bacalhau com grão e legumes

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Bacalhau demolhado, sem pele nem espinhas	150 g	300 g	600 g	1200 g
Grão-de-bico cozido, escorrido	125 g	250 g	500 g	1000 g
Cenoura	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Espinafres	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Tomate em conserva ao natural	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	50 ml	100 ml	200 ml	400 ml
Salsa	2 g	4 g	8 g	16 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R038 / PEIXE

Bacalhau de forno com batata e cebola

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 650 g Bacalhau demolhado, sem pele nem espinhas | ☐ 12 g Alho |
| ☐ 700 g Batata | ☐ 30 g Azeite |
| ☐ 300 g Cebola | ☐ 8 g Salsa |
| ☐ 250 g Pimento | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tabuleiro de forno, papel vegetal quando necessário, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: peixe. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara o forno e os ingredientes

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C, calor superior e inferior. Corta os legumes em pedaços semelhantes de cerca de 2 cm.

02

Tempera sem excesso

Mistura o azeite, alho, sal e especiarias. Envolve os legumes e a proteína, quando indicada. Usa o sumo de limão indicado na finalização, não numa marinada longa do peixe.

03

Distribui no tabuleiro

Coloca os legumes numa única camada. Batata e cenoura precisam de 15-20 minutos de avanço antes de receber peixe; frango pode entrar desde o início.

04

Assa conforme os componentes

Coze os legumes cerca de 30-40 minutos. Frango/peru em pedaços levam aproximadamente 25-35 minutos; peixe entra nos últimos 12-18 minutos, conforme a espessura. Vira os legumes a meio.

05

Verifica a confeção

O peixe deve separar-se em lascas e não ter centro translúcido. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas. Retira componentes que fiquem prontos primeiro.

06

Porciona e acaba no prato

Distribui por quatro doses, separando os componentes mais frágeis. Finaliza com as ervas e limão indicados depois de reaquecer.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

O forno dá cor, mas o congelador amolece a crosta. Embala o peixe separado dos legumes. Reaquece tapado para preservar humidade; destapa apenas no fim se quiseres recuperar alguma cor. Não prometemos a crocância de um prato acabado de assar.

Sabe o que estás a preparar.

389,4 kcal

Energia / dose

37,1 g

Proteínas / dose

38 g

Hidratos / dose

8,7 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1639,9 kJ · Saturados: 1,3 g · Açúcares: 5,4 g
Fibra: 5,2 g · Sal: 6 g.

TOTAL DA RECEITA / 1557,4 kcal · 6559,5 kJ · Proteínas: 148,4 g
Hidratos: 151,8 g · Lípidos: 34,7 g · Sal: 24,1 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Dá avanço à batata e à cebola. Usa bacalhau demolhado; prova antes de pensar em acrescentar sal.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Podes estudar a troca por outro peixe sem espinhas de espessura semelhante. Ajusta o tempo pela temperatura interna e recalcula valores, especialmente gordura e sal. Não é uma equivalência nutricional.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Bacalhau de forno com batata e cebola

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Bacalhau demolhado, sem pele nem espinhas	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Batata	175 g	350 g	700 g	1400 g
Cebola	75 g	150 g	300 g	600 g
Pimento	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Alho	3 g	6 g	12 g	24 g
Azeite	7,5 g	15 g	30 g	60 g
Salsa	2 g	4 g	8 g	16 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R039 / PEIXE

Bacalhau com feijão-branco e couve

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 600 g Bacalhau demolhado, sem pele nem espinhas | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 500 g Feijão-branco cozido, escorrido | ☐ 300 g Tomate em conserva ao natural |
| ☐ 350 g Couve-portuguesa | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 200 g Cenoura | ☐ 250 ml Água |
| ☐ 160 g Cebola | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, espátula, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: peixe. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara sem desfazer o peixe**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta o peixe em quatro porções semelhantes e verifica se restam espinhas. Pica cebola e alho; corta os legumes em pedaços de 1-2 cm.
- 02 Faz a base aromática**

Aquece o azeite e amolece a cebola 5 minutos. Junta o alho e os legumes, mexendo durante mais 4 minutos.
- 03 Apura o molho**

Junta o tomate, leite ou leite de coco indicado e a água. Tempera e deixa ferver suavemente durante 8-10 minutos. Leguminosas cozidas entram nesta fase.
- 04 Coze o peixe suavemente**

Pousa o peixe no molho e tapa. Cozinha em lume brando cerca de 10-15 minutos, sem mexer com colher; agita apenas o tacho para não desfazer as porções.
- 05 Confirma o centro**

O peixe deve ficar opaco e separar-se em lascas. Verifica a temperatura no centro da porção mais espessa. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.
- 06 Divide sem esmagar**

Levanta o peixe com uma espátula e reparte molho e vegetais por quatro doses. Junta o limão e as ervas indicados no fim.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela o peixe com uma camada de molho. Descongela no frigorífico e reaquece tapado em lume brando, só até ficar bem quente no centro; ferver vigorosamente pode desfazer e secar o peixe.

Sabe o que estás a preparar.

368,5 kcal

Energia / dose

40 g

Proteínas / dose

27,4 g

Hidratos / dose

8,3 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1552,6 kJ · Saturados: 1,2 g · Açúcares: 9,1 g
Fibra: 12,8 g · Sal: 6,4 g.

TOTAL DA RECEITA / 1474 kcal · 6210,3 kJ · Proteínas: 160,1 g
Hidratos: 109,5 g · Lípidos: 33 g · Sal: 25,7 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Coze a couve no molho antes do bacalhau. Retira cuidadosamente as espinhas antes de porcionar.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Podes estudar a troca por outro peixe sem espinhas de espessura semelhante. Ajusta o tempo pela temperatura interna e recalcula valores, especialmente gordura e sal. Não é uma equivalência nutricional.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Bacalhau com feijão-branco e couve

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Bacalhau demolhado, sem pele nem espinhas	150 g	300 g	600 g	1200 g
Feijão-branco cozido, escorrido	125 g	250 g	500 g	1000 g
Couve-portuguesa	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Cenoura	50 g	100 g	200 g	400 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Tomate em conserva ao natural	75 g	150 g	300 g	600 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	62,5 ml	125 ml	250 ml	500 ml

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R040 / PEIXE

Empadão de bacalhau com alho-francês

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

30 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|---|
| ☐ 550 g Bacalhau demolhado, sem pele nem espinhas | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 800 g Batata | ☐ 200 g Leite meio-gordo |
| ☐ 400 g Alho-francês | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 140 g Cebola | ☐ 8 g Salsa |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho, assadeira, batedor de varas, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: leite, peixe. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara a base

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C. Corta os legumes em cubos pequenos. Coze a batata em água até ficar tenra e escorre antes de esmagar.

02

Cozinha o recheio

Amolece cebola e alho no azeite. Junta carne picada, quando indicada, e cozinha até deixar de ter partes cruas. Acrescenta legumes e tomate; deixa apurar 12-15 minutos. Peixe cru entra nos últimos 10 minutos; leguminosas cozidas nos últimos 5.

03

Prepara o elemento cremoso

Esmaga a batata e incorpora o leite medido e parte do azeite da lista. Reserva o restante azeite para o recheio; não acrescentes gordura que não esteja medida.

04

Monta sem excesso de água

Distribui o recheio numa assadeira e cobre com o puré numa camada uniforme. Evita uma camada excessivamente espessa para facilitar a confeção e o reaquecimento.

05

Leva ao forno e verifica

Coze cerca de 25-35 minutos, até borbulhar e ganhar ligeira cor. Folhas de lasanha secas devem ficar completamente tenras; confirma na embalagem se exigem pré-cozedura. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Deixa assentar e divide

Espera cerca de 10 minutos antes de cortar, sem deixar o prato fora durante o arrefecimento prolongado. Divide em quatro doses e inicia o procedimento de arrefecimento rápido.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela já cozinhado, em doses, com o molho distribuído entre as camadas. Reaquece tapado no forno a 180 °C; destapa no final para dar cor. O queijo pode perder elasticidade e o puré pode precisar de ser envolvido novamente.

Sabe o que estás a preparar.

404,5 kcal

Energia / dose

35 g

Proteínas / dose

45,1 g

Hidratos / dose

8 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1707,3 kJ · Saturados: 1,6 g · Açúcares: 7,8 g
Fibra: 6,2 g · Sal: 5,1 g.

TOTAL DA RECEITA / 1618,1 kcal · 6829,3 kJ · Proteínas: 140,1 g
Hidratos: 180,3 g · Lípidos: 31,9 g · Sal: 20,6 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: O leite é para o puré. Cozinha o bacalhau no recheio e lasca-o, retirando espinhas.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Podes estudar a troca por outro peixe sem espinhas de espessura semelhante. Ajusta o tempo pela temperatura interna e recalcula valores, especialmente gordura e sal. Não é uma equivalência nutricional.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Empadão de bacalhau com alho-francês

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Bacalhau demolhado, sem pele nem espinhas	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Batata	200 g	400 g	800 g	1600 g
Alho-francês	100 g	200 g	400 g	800 g
Cebola	35 g	70 g	140 g	280 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Leite meio-gordo	50 g	100 g	200 g	400 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Salsa	2 g	4 g	8 g	16 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R041 / PEIXE

Arroz de pescada com tomate

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 600 g Pescada, sem pele nem espinhas | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 240 g Arroz agulha cru | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 550 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 750 ml Água |
| ☐ 200 g Pimento | ☐ 8 g Salsa |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, tabuleiro raso limpo, termómetro e recipientes pequenos.

Alergénios identificados: peixe. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Organiza os ingredientes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta carne e legumes em pedaços pequenos. O arroz é pesado seco; as leguminosas são pesadas cozidas.
- 02 Constrói a base**

Amolece cebola em azeite durante 5 minutos. Junta alho, a carne quando indicada e temperos; cozinha 5-7 minutos, mexendo.
- 03 Começa pelo que demora mais**

Acrescenta os legumes mais firmes, o tomate e a água. Deixa levantar fervura. Junta o arroz e envolve uma vez.
- 04 Coze e acompanha o líquido**

Tapa e cozinha em lume brando cerca de 15-18 minutos para arroz agulha ou 30-40 para integral. Junta ervilhas e leguminosas cozidas nos últimos 5 minutos. Se usar peixe, acrescenta-o em pedaços nos últimos 10-12 minutos.
- 05 Confirma sem cozinhar em excesso**

O arroz deve estar cozido e os sólidos completamente confeccionados. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas. Se o tacho secar antes de o arroz ficar pronto, acrescenta água quente pouco a pouco.
- 06 Serve ou arrefece rapidamente**

Para guardar, distribui imediatamente em camadas finas em recipientes rasos. Arrefece o arroz tão depressa quanto possível e coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora; não o deixes no tacho à temperatura ambiente.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Arrefece em doses rasas e coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora. Não deixes arroz cozido à temperatura ambiente.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Para guardar arroz, arrefece rapidamente e congela em doses pequenas. Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a dose, mexendo a meio. Junta uma colher de água por dose para reduzir a secura.

Sabe o que estás a preparar.

429,9 kcal

Energia / dose

33,1 g

Proteínas / dose

54,1 g

Hidratos / dose

8,1 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1814,9 kJ · Saturados: 1,3 g · Açúcares: 6,3 g
Fibra: 4,1 g · Sal: 1,1 g.

TOTAL DA RECEITA / 1719,5 kcal · 7259,5 kJ · Proteínas: 132,4 g
Hidratos: 216,3 g · Lípidos: 32,6 g · Sal: 4,4 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Junta a pescada em cubos largos nos últimos 10-12 minutos. Congela o arroz em doses rasas sem demora.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Podes estudar a troca por outro peixe sem espinhas de espessura semelhante. Ajusta o tempo pela temperatura interna e recalcula valores, especialmente gordura e sal. Não é uma equivalência nutricional.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Arroz de pescada com tomate

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Pescada, sem pele nem espinhas	150 g	300 g	600 g	1200 g
Arroz agulha cru	60 g	120 g	240 g	480 g
Tomate em conserva ao natural	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Pimento	50 g	100 g	200 g	400 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	187,5 ml	375 ml	750 ml	1500 ml
Salsa	2 g	4 g	8 g	16 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R042 / PEIXE

Atum fresco estufado com pimentos

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--|
| ☐ 600 g Atum fresco | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 450 g Pimento | ☐ 150 ml Água |
| ☐ 550 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Orégãos secos |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 8 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, espátula, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: peixe. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara sem desfazer o peixe

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta o peixe em quatro porções semelhantes e verifica se restam espinhas. Pica cebola e alho; corta os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Faz a base aromática

Aquece o azeite e amolece a cebola 5 minutos. Junta o alho e os legumes, mexendo durante mais 4 minutos.

03

Apura o molho

Junta o tomate, leite ou leite de coco indicado e a água. Tempera e deixa ferver suavemente durante 8-10 minutos. Leguminosas cozidas entram nesta fase.

04

Coze o peixe suavemente

Pousa o peixe no molho e tapa. Cozinhava em lume brando cerca de 10-15 minutos, sem mexer com colher; agita apenas o tacho para não desfazer as porções.

05

Confirma o centro

O peixe deve ficar opaco e separar-se em lascas. Verifica a temperatura no centro da porção mais espessa. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Divide sem esmagar

Levanta o peixe com uma espátula e reparte molho e vegetais por quatro doses. Junta o limão e as ervas indicados no fim.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongelar

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela o peixe com uma camada de molho. Descongela no frigorífico e reaquece tapado em lume brando, só até ficar bem quente no centro; ferver vigorosamente pode desfazer e secar o peixe.

Sabe o que estás a preparar.

323 kcal

Energia / dose

49,8 g

Proteínas / dose

9,2 g

Hidratos / dose

8,8 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1361,4 kJ · Saturados: 1,9 g · Açúcares: 8 g
Fibra: 4,3 g · Sal: 0,8 g.

TOTAL DA RECEITA / 1291,9 kcal · 5445,5 kJ · Proteínas: 199 g
Hidratos: 36,8 g · Lípidos: 35 g · Sal: 3,1 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Esta receita usa atum fresco, não atum de lata. Deixa o molho pronto antes de acrescentar o peixe.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Podes estudar a troca por outro peixe sem espinhas de espessura semelhante. Ajusta o tempo pela temperatura interna e recalcula valores, especialmente gordura e sal. Não é uma equivalência nutricional.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Atum fresco estufado com pimentos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Atum fresco	150 g	300 g	600 g	1200 g
Pimento	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Tomate em conserva ao natural	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	37,5 ml	75 ml	150 ml	300 ml
Orégãos secos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R043 / PEIXE

Sardinhas de forno com tomate e batata

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 650 g Sardinha limpa, sem espinhas | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 650 g Batata | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 450 g Tomate fresco | ☐ 8 g Salsa |
| ☐ 200 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tabuleiro de forno, papel vegetal quando necessário, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: peixe. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara o forno e os ingredientes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C, calor superior e inferior. Corta os legumes em pedaços semelhantes de cerca de 2 cm.
- 02 Tempera sem excesso**

Mistura o azeite, alho, sal e especiarias. Envolve os legumes e a proteína, quando indicada. Usa o sumo de limão indicado na finalização, não numa marinada longa do peixe.
- 03 Distribui no tabuleiro**

Coloca os legumes numa única camada. Batata e cenoura precisam de 15-20 minutos de avanço antes de receber peixe; frango pode entrar desde o início.
- 04 Assa conforme os componentes**

Coze os legumes cerca de 30-40 minutos. Frango/peru em pedaços levam aproximadamente 25-35 minutos; peixe entra nos últimos 12-18 minutos, conforme a espessura. Vira os legumes a meio.
- 05 Verifica a confeção**

O peixe deve separar-se em lascas e não ter centro translúcido. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas. Retira componentes que fiquem prontos primeiro.
- 06 Porciona e acaba no prato**

Distribui por quatro doses, separando os componentes mais frágeis. Finaliza com as ervas e limão indicados depois de reaquecer.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR**Temperatura**

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR**Descongela**

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

O forno dá cor, mas o congelador amolece a crosta. Embala o peixe separado dos legumes. Reaquece tapado para preservar humidade; destapa apenas no fim se quiseres recuperar alguma cor. Não prometemos a crocância de um prato acabado de assar.

Sabe o que estás a preparar.

585,8 kcal

Energia / dose

35,5 g

Proteínas / dose

36,5 g

Hidratos / dose

32,1 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 2451,6 kJ · Saturados: 8,4 g · Açúcares: 6,6 g
Fibra: 5,1 g · Sal: 0,8 g.

TOTAL DA RECEITA / 2343,2 kcal · 9806,4 kJ · Proteínas: 141,8 g
Hidratos: 145,9 g · Lípidos: 128,4 g · Sal: 3,3 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Compra sardinhas limpas e sem espinha central; confirma espinhas pequenas ao servir. O aroma e a textura podem alterar-se após a congelação.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Podes estudar a troca por outro peixe sem espinhas de espessura semelhante. Ajusta o tempo pela temperatura interna e recalcula valores, especialmente gordura e sal. Não é uma equivalência nutricional.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Sardinhas de forno com tomate e batata

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Sardinha limpa, sem espinhas	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Batata	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Tomate fresco	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Cebola	50 g	100 g	200 g	400 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Salsa	2 g	4 g	8 g	16 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R044 / PEIXE

Gratinado de pescada com couve-flor

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.

**4 doses**

Referência da ficha

30 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--|
| ☐ 600 g Pescada, sem pele nem espinhas | ☐ 450 g Leite meio-gordo |
| ☐ 700 g Couve-flor | ☐ 30 g Farinha de trigo |
| ☐ 400 g Batata | ☐ 60 g Mozzarella |
| ☐ 140 g Cebola | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho, assadeira, batedor de varas, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: glúten, leite, peixe. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01 Prepara a base

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C. Corta os legumes em cubos pequenos. Pré-coze a batata ou couve-flor, quando indicadas, até ficarem quase tenras e escorre; mantém em pedaços.

02 Cozinha o recheio

Amolece cebola e alho no azeite. Junta carne picada, quando indicada, e cozinha até deixar de ter partes cruas. Acrescenta legumes e tomate; deixa apurar 12-15 minutos. Peixe cru entra nos últimos 10 minutos; leguminosas cozidas nos últimos 5.

03 Prepara o elemento cremoso

Dissolve a farinha em parte do leite frio. Junta o restante leite e cozinha em lume brando, mexendo até engrossar e a farinha cozinhar. Não acrescentes farinha ou gordura fora das quantidades previstas.

04 Monta sem excesso de água

Envolve legumes, feijão ou peixe indicados com o molho branco e distribui numa assadeira. Termina com o queijo medido.

05 Leva ao forno e verifica

Coze cerca de 25-35 minutos, até borbulhar e ganhar ligeira cor. Folhas de lasanha secas devem ficar completamente tenras; confirma na embalagem se exigem pré-cozedura. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06 Deixa assentar e divide

Espera cerca de 10 minutos antes de cortar, sem deixar o prato fora durante o arrefecimento prolongado. Divide em quatro doses e inicia o procedimento de arrefecimento rápido.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela já cozinhado, em doses, com o molho distribuído entre as camadas. Reaquece tapado no forno a 180 °C; destapa no final para dar cor. O queijo pode perder elasticidade e o puré pode precisar de ser envolvido novamente.

Sabe o que estás a preparar.

444,5 kcal

Energia / dose

42,9 g

Proteínas / dose

37,6 g

Hidratos / dose

12,3 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1870,5 kJ · Saturados: 3,8 g · Açúcares: 12,6 g
Fibra: 5,7 g · Sal: 1,1 g.

TOTAL DA RECEITA / 1777,9 kcal · 7482,1 kJ · Proteínas: 171,5 g
Hidratos: 150,3 g · Lípidos: 49,3 g · Sal: 4,5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Pré-coze couve-flor e batata, escore e monta com peixe já cozinhado. Não tritures os legumes: mantém pedaços.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Podes estudar a troca por outro peixe sem espinhas de espessura semelhante. Ajusta o tempo pela temperatura interna e recalcula valores, especialmente gordura e sal. Não é uma equivalência nutricional.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Gratinado de pescada com couve-flor

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Pescada, sem pele nem espinhas	150 g	300 g	600 g	1200 g
Couve-flor	175 g	350 g	700 g	1400 g
Batata	100 g	200 g	400 g	800 g
Cebola	35 g	70 g	140 g	280 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Leite meio-gordo	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Farinha de trigo	7,5 g	15 g	30 g	60 g
Mozzarella	15 g	30 g	60 g	120 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

O ACERVO / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Leguminosas e vegetais

20 receitas na categoria. Toca numa ficha para consultar ingredientes, preparação, conservação e nutrição.



R045

Grão estufado com espinafres e tomate

[Abrir receita >](#)



R046

Grão com abóbora e caril suave

[Abrir receita >](#)



R047

Grão com beringela e pimentos

[Abrir receita >](#)



R048

Feijão-branco com cogumelos e couve

[Abrir receita >](#)



R049

Feijão-encarnado com pimentos e cominhos

[Abrir receita >](#)



R050

Feijão-preto com abóbora e couve

[Abrir receita >](#)



R051

Lentilhas com cenoura e cogumelos

[Abrir receita >](#)



R052

Lentilhas vermelhas com espinafres

[Abrir receita >](#)

O ACERVO / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Leguminosas e vegetais

20 receitas na categoria. Toca numa ficha para consultar ingredientes, preparação, conservação e nutrição.



R053

Empadão de lentilhas com batata

[Abrir receita >](#)



R054

Empadão de feijão com batata-doce

[Abrir receita >](#)



R055

Lasanha de legumes e lentilhas

[Abrir receita >](#)



R056

Massa de forno com grão e brócolos

[Abrir receita >](#)



R057

Arroz de feijão e couve

[Abrir receita >](#)



R058

Arroz de grão com pimentos

[Abrir receita >](#)



R059

Arroz integral com lentilhas e cenoura

[Abrir receita >](#)



R060

Grão com couve-flor e tomate

[Abrir receita >](#)

O ACERVO / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Leguminosas e vegetais

20 receitas na categoria. Toca numa ficha para consultar ingredientes, preparação, conservação e nutrição.



R061

Feijão-frade com legumes de forno

[Abrir receita >](#)



R062

Tofu estufado com cogumelos e tomate

[Abrir receita >](#)



R063

Tofu com brócolos e caril suave

[Abrir receita >](#)



R064

Gratinado de feijão-branco e alho-francês

[Abrir receita >](#)

R045 / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Grão estufado com espinafres e tomate

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--|
| ☐ 800 g Grão-de-bico cozido, escorrido | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 400 g Espinafres | ☐ 250 ml Água |
| ☐ 600 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Cominhos moídos |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 12 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara tamanhos regulares**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.
- 02 Amolece os aromáticos**

Aquece o azeite no tacho e amolece a cebola 5 minutos. Junta alho e especiarias durante 30 segundos. Nesta preparação não há carne para dourar.
- 03 Começa pelos legumes**

Junta o tomate e envolve durante 3 minutos. Adiciona a base líquida indicada e cozinha até os legumes firmes começarem a amolecer.
- 04 Junta o líquido e cozinha**

Junta tomate em conserva ao natural, água e cozinha em lume brando cerca de 15-20 minutos. Junta grão-de-bico cozido, escorrido já cozido nos últimos 8-10 minutos.
- 05 Ajusta sem secar**

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Junta os espinafres nos últimos 3 minutos. Mantém a preparação bem quente em toda a massa e evita cozinhar os legumes até se desfazerem.
- 06 Termina e divide**

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR**Temperatura**

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR**Descongela**

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

366 kcal

Energia / dose

18,3 g

Proteínas / dose

37,7 g

Hidratos / dose

12 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1534,9 kJ · Saturados: 1,6 g · Açúcares: 7,4 g
Fibra: 17,1 g · Sal: 2,2 g.

TOTAL DA RECEITA / 1463,9 kcal · 6139,8 kJ · Proteínas: 73,2 g
Hidratos: 150,8 g · Lípidos: 48 g · Sal: 9 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Mantém metade do grão inteiro e esmaga algumas colheres para engrossar o molho.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Grão estufado com espinafres e tomate

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Grão-de-bico cozido, escorrido	200 g	400 g	800 g	1600 g
Espinafres	100 g	200 g	400 g	800 g
Tomate em conserva ao natural	150 g	300 g	600 g	1200 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	3 g	6 g	12 g	24 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	62,5 ml	125 ml	250 ml	500 ml
Cominhos moídos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R046 / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Grão com abóbora e caril suave

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--|
| ☐ 800 g Grão-de-bico cozido, escorrido | ☐ 250 ml Água |
| ☐ 600 g Abóbora | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 200 g Leite de coco em lata | ☐ 4 g Caril em pó |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 8 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Amolece os aromáticos

Aquece o azeite no tacho e amolece a cebola 5 minutos. Junta alho e especiarias durante 30 segundos. Nesta preparação não há carne para dourar.

03

Começa pelos legumes

Junta abóbora e envolve durante 3 minutos. Adiciona a base líquida indicada e cozinha até os legumes firmes começarem a amolecer.

04

Junta o líquido e cozinha

Junta leite de coco em lata, água e cozinha em lume brando cerca de 15-20 minutos. Junta grão-de-bico cozido, escorrido já cozido nos últimos 8-10 minutos.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Mantém a preparação bem quente em toda a massa e evita cozinhar os legumes até se desfazerem.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

405,8 kcal

Energia / dose

15,7 g

Proteínas / dose

36 g

Hidratos / dose

18,9 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1695,5 kJ · Saturados: 8,3 g · Açúcares: 5,1 g
Fibra: 14,4 g · Sal: 1,7 g.

TOTAL DA RECEITA / 1623,2 kcal · 6781,8 kJ · Proteínas: 62,6 g
Hidratos: 144,1 g · Lípidos: 75,7 g · Sal: 6,8 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: A abóbora deve manter cubos. Usa caril suave e verifica os alergénios do preparado de especiarias.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Grão com abóbora e caril suave

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Grão-de-bico cozido, escorrido	200 g	400 g	800 g	1600 g
Abóbora	150 g	300 g	600 g	1200 g
Leite de coco em lata	50 g	100 g	200 g	400 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Água	62,5 ml	125 ml	250 ml	500 ml
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Caril em pó	1 g	2 g	4 g	8 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R047 / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Grão com beringela e pimentos

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--|
| ☐ 800 g Grão-de-bico cozido, escorrido | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 450 g Beringela | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 350 g Pimento | ☐ 150 ml Água |
| ☐ 550 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Orégãos secos |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Amolece os aromáticos

Aquece o azeite no tacho e amolece a cebola 5 minutos. Junta alho e especiarias durante 30 segundos. Nesta preparação não há carne para dourar.

03

Começa pelos legumes

Junta beringela, pimento e envolve durante 3 minutos. Adiciona a base líquida indicada e cozinha até os legumes firmes começarem a amolecer.

04

Junta o líquido e cozinha

Junta tomate em conserva ao natural, água e cozinha em lume brando cerca de 15-20 minutos. Junta grão-de-bico cozido, escorrido já cozido nos últimos 8-10 minutos.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Mantém a preparação bem quente em toda a massa e evita cozinhar os legumes até se desfazerem.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

381,1 kcal

Energia / dose

18,1 g

Proteínas / dose

41,3 g

Hidratos / dose

11,7 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1599,3 kJ · Saturados: 1,5 g · Açúcares: 10,9 g
Fibra: 19 g · Sal: 1,8 g.

TOTAL DA RECEITA / 1524,3 kcal · 6397,3 kJ · Proteínas: 72,4 g
Hidratos: 165 g · Lípidos: 46,9 g · Sal: 7,3 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Doura ligeiramente a beringela antes do tomate para dar mais profundidade ao molho.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Grão com beringela e pimentos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Grão-de-bico cozido, escorrido	200 g	400 g	800 g	1600 g
Beringela	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Pimento	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Tomate em conserva ao natural	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	37,5 ml	75 ml	150 ml	300 ml
Orégãos secos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R048 / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Feijão-branco com cogumelos e couve

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 850 g Feijão-branco cozido, escorrido | ☐ 350 g Tomate em conserva ao natural |
| ☐ 450 g Cogumelos | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 350 g Couve-lombarda | ☐ 250 ml Água |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 2 g Tomilho |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara tamanhos regulares**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.
- 02 Amolece os aromáticos**

Aquece o azeite no tacho e amolece a cebola 5 minutos. Junta alho e especiarias durante 30 segundos. Nesta preparação não há carne para dourar.
- 03 Começa pelos legumes**

Junta cogumelos, couve-lombarda e envolve durante 3 minutos. Adiciona a base líquida indicada e cozinha até os legumes firmes começarem a amolecer.
- 04 Junta o líquido e cozinha**

Junta tomate em conserva ao natural, água e cozinha em lume brando cerca de 15-20 minutos. Junta feijão-branco cozido, escorrido já cozido nos últimos 8-10 minutos.
- 05 Ajusta sem secar**

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Mantém a preparação bem quente em toda a massa e evita cozinhar os legumes até se desfazerem.
- 06 Termina e divide**

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

345 kcal

Energia / dose

19,3 g

Proteínas / dose

37,9 g

Hidratos / dose

8,6 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1452,6 kJ · Saturados: 1,3 g · Açúcares: 7,2 g
Fibra: 20,6 g · Sal: 1,9 g.

TOTAL DA RECEITA / 1380 kcal · 5810,4 kJ · Proteínas: 77,2 g
Hidratos: 151,5 g · Lípidos: 34,5 g · Sal: 7,5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Salteia os cogumelos antes de juntar o feijão. Corta a couve fina para cozinhar por igual.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Feijão-branco com cogumelos e couve

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Feijão-branco cozido, escorrido	212,5 g	425 g	850 g	1700 g
Cogumelos	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Couve-lombarda	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Tomate em conserva ao natural	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	62,5 ml	125 ml	250 ml	500 ml
Tomilho	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R049 / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Feijão-encarnado com pimentos e cominhos

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- ☐ 850 g Feijão-encarnado cozido, escorrido
- ☐ 400 g Pimento
- ☐ 650 g Tomate em conserva ao natural
- ☐ 180 g Cebola
- ☐ 8 g Alho

- ☐ 25 g Azeite
- ☐ 180 ml Água
- ☐ 3 g Cominhos moídos
- ☐ 3 g Colorau
- ☐ 2 g Sal

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara tamanhos regulares**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.
- 02 Amolece os aromáticos**

Aquece o azeite no tacho e amolece a cebola 5 minutos. Junta alho e especiarias durante 30 segundos. Nesta preparação não há carne para dourar.
- 03 Começa pelos legumes**

Junta pimento e envolve durante 3 minutos. Adiciona a base líquida indicada e cozinha até os legumes firmes começarem a amolecer.
- 04 Junta o líquido e cozinha**

Junta tomate em conserva ao natural, água e cozinha em lume brando cerca de 15-20 minutos. Junta feijão-encarnado cozido, escorrido já cozido nos últimos 8-10 minutos.
- 05 Ajusta sem secar**

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Mantém a preparação bem quente em toda a massa e evita cozinhar os legumes até se desfazerem.
- 06 Termina e divide**

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

324,9 kcal

Energia / dose

17,1 g

Proteínas / dose

39,4 g

Hidratos / dose

7,9 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1363,2 kJ · Saturados: 1,2 g · Açúcares: 9,7 g
Fibra: 12,8 g · Sal: 0,7 g.

TOTAL DA RECEITA / 1299,6 kcal · 5452,6 kJ · Proteínas: 68,5 g
Hidratos: 157,4 g · Lípidos: 31,6 g · Sal: 2,7 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Para mais corpo, esmaga um quarto do feijão no molho. Não precisas de picante para obter sabor.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Feijão-encarnado com pimentos e cominhos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Feijão-encarnado cozido, escorrido	212,5 g	425 g	850 g	1700 g
Pimento	100 g	200 g	400 g	800 g
Tomate em conserva ao natural	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	45 ml	90 ml	180 ml	360 ml
Cominhos moídos	0,75 g	1,5 g	3 g	6 g
Colorau	0,75 g	1,5 g	3 g	6 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R050 / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Feijão-preto com abóbora e couve

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 850 g Feijão-preto cozido, escorrido | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 500 g Abóbora | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 350 g Couve-portuguesa | ☐ 250 ml Água |
| ☐ 350 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Colorau |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Amolece os aromáticos

Aquece o azeite no tacho e amolece a cebola 5 minutos. Junta alho e especiarias durante 30 segundos. Nesta preparação não há carne para dourar.

03

Começa pelos legumes

Junta abóbora, couve-portuguesa e envolve durante 3 minutos. Adiciona a base líquida indicada e cozinha até os legumes firmes começarem a amolecer.

04

Junta o líquido e cozinha

Junta tomate em conserva ao natural, água e cozinha em lume brando cerca de 15-20 minutos. Junta feijão-preto cozido, escorrido já cozido nos últimos 8-10 minutos.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Mantém a preparação bem quente em toda a massa e evita cozinhar os legumes até se desfazerem.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

297,7 kcal

Energia / dose

17,5 g

Proteínas / dose

27,6 g

Hidratos / dose

7,9 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1249,6 kJ · Saturados: 1,3 g · Açúcares: 11,5 g
Fibra: 23,6 g · Sal: 0,6 g.

TOTAL DA RECEITA / 1190,7 kcal · 4998,3 kJ · Proteínas: 70,2 g
Hidratos: 110,5 g · Lípidos: 31,6 g · Sal: 2,4 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Junta a couve nos últimos 8-10 minutos. Serve com arroz separado se quiseres uma refeição mais substancial.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Feijão-preto com abóbora e couve

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Feijão-preto cozido, escorrido	212,5 g	425 g	850 g	1700 g
Abóbora	125 g	250 g	500 g	1000 g
Couve-portuguesa	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Tomate em conserva ao natural	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	62,5 ml	125 ml	250 ml	500 ml
Colorau	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R051 / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Lentilhas com cenoura e cogumelos

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 850 g Lentilhas cozidas, escorridas | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 400 g Cenoura | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 350 g Cogumelos | ☐ 250 ml Água |
| ☐ 400 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Tomilho |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara tamanhos regulares**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.
- 02 Amolece os aromáticos**

Aquece o azeite no tacho e amolece a cebola 5 minutos. Junta alho e especiarias durante 30 segundos. Nesta preparação não há carne para dourar.
- 03 Começa pelos legumes**

Junta cenoura, cogumelos e envolve durante 3 minutos. Adiciona a base líquida indicada e cozinha até os legumes firmes começarem a amolecer.
- 04 Junta o líquido e cozinha**

Junta tomate em conserva ao natural, água e cozinha em lume brando cerca de 15-20 minutos. Junta lentilhas cozidas, escorridas já cozido nos últimos 8-10 minutos.
- 05 Ajusta sem secar**

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Mantém a preparação bem quente em toda a massa e evita cozinhar os legumes até se desfazerem.
- 06 Termina e divide**

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

373 kcal

Energia / dose

23 g

Proteínas / dose

45,2 g

Hidratos / dose

7,7 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1570,2 kJ · Saturados: 1,1 g · Açúcares: 9,3 g
Fibra: 15,5 g · Sal: 1,6 g.

TOTAL DA RECEITA / 1492 kcal · 6280,9 kJ · Proteínas: 92 g
Hidratos: 180,7 g · Lípidos: 30,9 g · Sal: 6,2 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: As lentilhas já estão cozidas: entram quando os legumes estiverem quase prontos.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Lentilhas com cenoura e cogumelos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Lentilhas cozidas, escorridas	212,5 g	425 g	850 g	1700 g
Cenoura	100 g	200 g	400 g	800 g
Cogumelos	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Tomate em conserva ao natural	100 g	200 g	400 g	800 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	62,5 ml	125 ml	250 ml	500 ml
Tomilho	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R052 / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Lentilhas vermelhas com espinafres

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--|
| ☐ 280 g Lentilhas vermelhas secas | ☐ 200 g Leite de coco em lata |
| ☐ 400 g Espinafres | ☐ 650 ml Água |
| ☐ 400 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 3 g Caril em pó |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Amolece os aromáticos

Aquece o azeite no tacho e amolece a cebola 5 minutos. Junta alho e especiarias durante 30 segundos. Nesta preparação não há carne para dourar.

03

Começa pelos legumes

Junta o tomate e envolve durante 3 minutos. Adiciona a base líquida indicada e cozinha até os legumes firmes começarem a amolecer.

04

Coze as lentilhas secas no molho

Lava as lentilhas vermelhas e acrescenta-as com o tomate, leite de coco e água medidos. Cozinha cerca de 15-20 minutos, mexendo para não pegar; confirma o tempo na embalagem. Junta os espinafres nos últimos 3 minutos.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Junta os espinafres nos últimos 3 minutos. Mantém a preparação bem quente em toda a massa e evita cozinhar os legumes até se desfazerem.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

427,4 kcal

Energia / dose

23,2 g

Proteínas / dose

39,8 g

Hidratos / dose

15,8 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1789,4 kJ · Saturados: 8 g · Açúcares: 8 g
Fibra: 16,6 g · Sal: 1 g.

TOTAL DA RECEITA / 1709,4 kcal · 7157,6 kJ · Proteínas: 92,7 g
Hidratos: 159,3 g · Lípidos: 63,2 g · Sal: 4 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Lentilhas vermelhas são pesadas secas: lava-as e junta com a água, cozinhando cerca de 15-20 minutos, conforme a embalagem.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Lentilhas vermelhas com espinafres

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Lentilhas vermelhas secas	70 g	140 g	280 g	560 g
Espinafres	100 g	200 g	400 g	800 g
Tomate em conserva ao natural	100 g	200 g	400 g	800 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Leite de coco em lata	50 g	100 g	200 g	400 g
Água	162,5 ml	325 ml	650 ml	1300 ml
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Caril em pó	0,75 g	1,5 g	3 g	6 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R053 / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Empadão de lentilhas com batata

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

30 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--|
| ☐ 750 g Lentilhas cozidas, escorridas | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 850 g Batata | ☐ 180 g Leite meio-gordo |
| ☐ 300 g Cenoura | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 450 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 180 g Cebola | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho, assadeira, batedor de varas, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: leite. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara a base**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C. Corta os legumes em cubos pequenos. Coze a batata em água até ficar tenra e escorre antes de esmagar.
- 02 Cozinha o recheio**

Amolece cebola e alho no azeite. Junta carne picada, quando indicada, e cozinha até deixar de ter partes cruas. Acrescenta legumes e tomate; deixa apurar 12-15 minutos. Peixe cru entra nos últimos 10 minutos; leguminosas cozidas nos últimos 5.
- 03 Prepara o elemento cremoso**

Esmaga a batata e incorpora o leite medido e parte do azeite da lista. Reserva o restante azeite para o recheio; não acrescentes gordura que não esteja medida.
- 04 Monta sem excesso de água**

Distribui o recheio numa assadeira e cobre com o puré numa camada uniforme. Evita uma camada excessivamente espessa para facilitar a confeção e o reaquecimento.
- 05 Leva ao forno e verifica**

Coze cerca de 25-35 minutos, até borbulhar e ganhar ligeira cor. Folhas de lasanha secas devem ficar completamente tenras; confirma na embalagem se exigem pré-cozedura. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.
- 06 Deixa assentar e divide**

Espera cerca de 10 minutos antes de cortar, sem deixar o prato fora durante o arrefecimento prolongado. Divide em quatro doses e inicia o procedimento de arrefecimento rápido.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela já cozinhado, em doses, com o molho distribuído entre as camadas. Reaquece tapado no forno a 180 °C; destapa no final para dar cor. O queijo pode perder elasticidade e o puré pode precisar de ser envolvido novamente.

Sabe o que estás a preparar.

537 kcal

Energia / dose

25,9 g

Proteínas / dose

82,8 g

Hidratos / dose

8 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 2267,4 kJ · Saturados: 1,4 g · Açúcares: 13 g
Fibra: 15,3 g · Sal: 1,5 g.

TOTAL DA RECEITA / 2148,1 kcal · 9069,7 kJ · Proteínas: 103,7 g
Hidratos: 331,4 g · Lípidos: 31,9 g · Sal: 5,9 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: O leite vai no puré. Para uma versão sem leite, usa água em quantidade equivalente e recalcula a nutrição.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Uma alternativa ao leite altera sabor, ligação e valores nutricionais. Usa produto sem açúcar, confere alergénios e testa a textura após congelação antes de preparar um lote grande.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Empadão de lentilhas com batata

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Lentilhas cozidas, escorridas	187,5 g	375 g	750 g	1500 g
Batata	212,5 g	425 g	850 g	1700 g
Cenoura	75 g	150 g	300 g	600 g
Tomate em conserva ao natural	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Leite meio-gordo	45 g	90 g	180 g	360 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

[Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >](#)

R054 / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Empadão de feijão com batata-doce

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

30 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|---|
| ☐ 750 g Feijão-encarnado cozido, escorrido | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 850 g Batata-doce | ☐ 150 ml Água |
| ☐ 300 g Pimento | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 450 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Cominhos moídos |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho, assadeira, batedor de varas, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara a base**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C. Corta os legumes em cubos pequenos. Coze a batata-doce em água até ficar tenra e escorre antes de esmagar.
- 02 Cozinha o recheio**

Amolece cebola e alho no azeite. Junta carne picada, quando indicada, e cozinha até deixar de ter partes cruas. Acrescenta legumes e tomate; deixa apurar 12-15 minutos. Peixe cru entra nos últimos 10 minutos; leguminosas cozidas nos últimos 5.
- 03 Prepara o elemento cremoso**

Esmaga a batata-doce e incorpora a água medida e parte do azeite da lista. Reserva o restante azeite para o recheio; não acrescentes gordura que não esteja medida.
- 04 Monta sem excesso de água**

Distribui o recheio numa assadeira e cobre com o puré numa camada uniforme. Evita uma camada excessivamente espessa para facilitar a confeção e o reaquecimento.
- 05 Leva ao forno e verifica**

Coze cerca de 25-35 minutos, até borbulhar e ganhar ligeira cor. Folhas de lasanha secas devem ficar completamente tenras; confirma na embalagem se exigem pré-cozedura. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.
- 06 Deixa assentar e divide**

Espera cerca de 10 minutos antes de cortar, sem deixar o prato fora durante o arrefecimento prolongado. Divide em quatro doses e inicia o procedimento de arrefecimento rápido.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela já cozinhado, em doses, com o molho distribuído entre as camadas. Reaquece tapado no forno a 180 °C; destapa no final para dar cor. O queijo pode perder elasticidade e o puré pode precisar de ser envolvido novamente.

Sabe o que estás a preparar.

542,8 kcal

Energia / dose

16,6 g

Proteínas / dose

93,4 g

Hidratos / dose

7,4 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 2285 kJ · Saturados: 1,1 g · Açúcares: 24 g
Fibra: 16,4 g · Sal: 0,8 g.

TOTAL DA RECEITA / 2171,1 kcal · 9140,1 kJ · Proteínas: 66,6 g
Hidratos: 373,7 g · Lípidos: 29,7 g · Sal: 3,3 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Usa a água no puré aos poucos. A cobertura de batata-doce dá contraste ao recheio com cominhos.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Empadão de feijão com batata-doce

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Feijão-encarnado cozido, escorrido	187,5 g	375 g	750 g	1500 g
Batata-doce	212,5 g	425 g	850 g	1700 g
Pimento	75 g	150 g	300 g	600 g
Tomate em conserva ao natural	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Água	37,5 ml	75 ml	150 ml	300 ml
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Cominhos moídos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

[Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >](#)

R055 / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Lasanha de legumes e lentilhas

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

30 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--|
| ☐ 650 g Lentilhas cozidas, escorridas | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 180 g Folhas de lasanha secas | ☐ 450 g Leite meio-gordo |
| ☐ 350 g Curgete | ☐ 30 g Farinha de trigo |
| ☐ 250 g Cenoura | ☐ 100 g Mozzarella |
| ☐ 650 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho, assadeira, batedor de varas, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: glúten, leite. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara a base**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C. Corta os legumes em cubos pequenos. Confirma se as folhas de lasanha precisam de pré-cozedura na embalagem.
- 02 Cozinha o recheio**

Amolece cebola e alho no azeite. Junta carne picada, quando indicada, e cozinha até deixar de ter partes cruas. Acrescenta legumes e tomate; deixa apurar 12-15 minutos. Peixe cru entra nos últimos 10 minutos; leguminosas cozidas nos últimos 5.
- 03 Prepara o elemento cremoso**

Dissolve a farinha em parte do leite frio. Junta o restante leite e cozinha em lume brando, mexendo até engrossar e a farinha cozinhar. Não acrescentes farinha ou gordura fora das quantidades previstas.
- 04 Monta sem excesso de água**

Alterna folhas de lasanha, recheio e molho branco. Termina com molho e o queijo medido; garante que as folhas secas ficam cobertas com humidade.
- 05 Leva ao forno e verifica**

Coze cerca de 25-35 minutos, até borbulhar e ganhar ligeira cor. Folhas de lasanha secas devem ficar completamente tenras; confirma na embalagem se exigem pré-cozedura. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.
- 06 Deixa assentar e divide**

Espera cerca de 10 minutos antes de cortar, sem deixar o prato fora durante o arrefecimento prolongado. Divide em quatro doses e inicia o procedimento de arrefecimento rápido.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela já cozinhado, em doses, com o molho distribuído entre as camadas. Reaquece tapado no forno a 180 °C; destapa no final para dar cor. O queijo pode perder elasticidade e o puré pode precisar de ser envolvido novamente.

Sabe o que estás a preparar.

612,9 kcal

Energia / dose

33 g

Proteínas / dose

82 g

Hidratos / dose

14 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 2582,8 kJ · Saturados: 5 g · Açúcares: 17,7 g
Fibra: 13,4 g · Sal: 1,6 g.

TOTAL DA RECEITA / 2451,5 kcal · 10331 kJ · Proteínas: 132,2 g
Hidratos: 328 g · Lípidos: 56,1 g · Sal: 6,3 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Mantém o recheio húmido para cozer a lasanha. Contém leite e glúten; não a apresents como vegana.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Uma alternativa ao leite altera sabor, ligação e valores nutricionais. Usa produto sem açúcar, confere alergénios e testa a textura após congelação antes de preparar um lote grande.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Lasanha de legumes e lentilhas

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Lentilhas cozidas, escorridas	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Folhas de lasanha secas	45 g	90 g	180 g	360 g
Curgete	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Cenoura	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Tomate em conserva ao natural	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Leite meio-gordo	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Farinha de trigo	7,5 g	15 g	30 g	60 g
Mozzarella	25 g	50 g	100 g	200 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R056 / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Massa de forno com grão e brócolos

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

30 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--|
| ☐ 600 g Grão-de-bico cozido, escorrido | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 240 g Massa seca de trigo | ☐ 100 g Mozzarella |
| ☐ 450 g Brócolos | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 600 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Orégãos secos |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho, assadeira, batedor de varas, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: glúten, leite. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara a base

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C. Corta os legumes em cubos pequenos. Pré-coze a massa 2 minutos menos do que o indicado na embalagem e escorre.

02

Cozinha o recheio

Amolece cebola e alho no azeite. Junta carne picada, quando indicada, e cozinha até deixar de ter partes cruas. Acrescenta legumes e tomate; deixa apurar 12-15 minutos. Peixe cru entra nos últimos 10 minutos; leguminosas cozidas nos últimos 5.

03

Prepara o elemento cremoso

Não há molho branco nesta receita. Usa o tomate apurado como base húmida do recheio e reserva o queijo medido para finalizar.

04

Monta sem excesso de água

Mistura massa, recheio e molho na assadeira. Distribui o queijo medido pela superfície.

05

Leva ao forno e verifica

Coze cerca de 25-35 minutos, até borbulhar e ganhar ligeira cor. Folhas de lasanha secas devem ficar completamente tenras; confirma na embalagem se exigem pré-cozedura. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Deixa assentar e divide

Espera cerca de 10 minutos antes de cortar, sem deixar o prato fora durante o arrefecimento prolongado. Divide em quatro doses e inicia o procedimento de arrefecimento rápido.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela já cozinhado, em doses, com o molho distribuído entre as camadas. Reaquece tapado no forno a 180 °C; destapa no final para dar cor. O queijo pode perder elasticidade e o puré pode precisar de ser envolvido novamente.

Sabe o que estás a preparar.

579,3 kcal

Energia / dose

28,1 g

Proteínas / dose

73,1 g

Hidratos / dose

15,6 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 2437,7 kJ · Saturados: 4,4 g · Açúcares: 9,2 g
Fibra: 17,4 g · Sal: 1,6 g.

TOTAL DA RECEITA / 2317,3 kcal · 9750,8 kJ · Proteínas: 112,5 g
Hidratos: 292,2 g · Lípidos: 62,2 g · Sal: 6,6 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Aqui não há molho branco. Usa tomate suficiente para proteger a massa no reaquecimento.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Massa de forno com grão e brócolos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Grão-de-bico cozido, escorrido	150 g	300 g	600 g	1200 g
Massa seca de trigo	60 g	120 g	240 g	480 g
Brócolos	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Tomate em conserva ao natural	150 g	300 g	600 g	1200 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Mozzarella	25 g	50 g	100 g	200 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Orégãos secos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

[Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >](#)

R057 / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Arroz de feijão e couve

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 650 g Feijão-branco cozido, escorrido | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 240 g Arroz agulha cru | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 350 g Couve-portuguesa | ☐ 700 ml Água |
| ☐ 400 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 180 g Cebola | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, tabuleiro raso limpo, termómetro e recipientes pequenos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Organiza os ingredientes

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta carne e legumes em pedaços pequenos. O arroz é pesado seco; as leguminosas são pesadas cozidas.

02

Constrói a base

Amolece cebola em azeite durante 5 minutos. Junta alho, a carne quando indicada e temperos; cozinha 5-7 minutos, mexendo.

03

Começa pelo que demora mais

Acrescenta os legumes mais firmes, o tomate e a água. Deixa levantar fervura. Junta o arroz e envolve uma vez.

04

Coze e acompanha o líquido

Tapa e cozinha em lume brando cerca de 15-18 minutos para arroz agulha ou 30-40 para integral. Junta ervilhas e leguminosas cozidas nos últimos 5 minutos. Se usar peixe, acrescenta-o em pedaços nos últimos 10-12 minutos.

05

Confirma sem cozinhar em excesso

O arroz deve estar cozido e os sólidos completamente confeccionados. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas. Se o tacho secar antes de o arroz ficar pronto, acrescenta água quente pouco a pouco.

06

Serve ou arrefece rapidamente

Para guardar, distribui imediatamente em camadas finas em recipientes rasos. Arrefece o arroz tão depressa quanto possível e coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora; não o deixes no tacho à temperatura ambiente.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Arrefece em doses rasas e coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora. Não deixes arroz cozido à temperatura ambiente.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Para guardar arroz, arrefece rapidamente e congela em doses pequenas. Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a dose, mexendo a meio. Junta uma colher de água por dose para reduzir a secura.

Sabe o que estás a preparar.

488,7 kcal

Energia / dose

18 g

Proteínas / dose

78,5 g

Hidratos / dose

8,2 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 2063 kJ · Saturados: 1,2 g · Açúcares: 8,1 g
Fibra: 15,5 g · Sal: 1,6 g.

TOTAL DA RECEITA / 1954,8 kcal · 8252 kJ · Proteínas: 72 g
Hidratos: 313,9 g · Lípidos: 32,8 g · Sal: 6,3 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Corta a couve em tiras finas. Junta o feijão nos últimos 5 minutos para não se desfazer.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Arroz de feijão e couve

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Feijão-branco cozido, escorrido	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Arroz agulha cru	60 g	120 g	240 g	480 g
Couve-portuguesa	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Tomate em conserva ao natural	100 g	200 g	400 g	800 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	175 ml	350 ml	700 ml	1400 ml
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R058 / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Arroz de grão com pimentos

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 650 g Grão-de-bico cozido, escorrido | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 240 g Arroz agulha cru | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 400 g Pimento | ☐ 650 ml Água |
| ☐ 400 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Colorau |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, tabuleiro raso limpo, termómetro e recipientes pequenos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Organiza os ingredientes

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta carne e legumes em pedaços pequenos. O arroz é pesado seco; as leguminosas são pesadas cozidas.

02

Constrói a base

Amolece cebola em azeite durante 5 minutos. Junta alho, a carne quando indicada e temperos; cozinha 5-7 minutos, mexendo.

03

Começa pelo que demora mais

Acrescenta os legumes mais firmes, o tomate e a água. Deixa levantar fervura. Junta o arroz e envolve uma vez.

04

Coze e acompanha o líquido

Tapa e cozinha em lume brando cerca de 15-18 minutos para arroz agulha ou 30-40 para integral. Junta ervilhas e leguminosas cozidas nos últimos 5 minutos. Se usar peixe, acrescenta-o em pedaços nos últimos 10-12 minutos.

05

Confirma sem cozinhar em excesso

O arroz deve estar cozido e os sólidos completamente confeccionados. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas. Se o tacho secar antes de o arroz ficar pronto, acrescenta água quente pouco a pouco.

06

Serve ou arrefece rapidamente

Para guardar, distribui imediatamente em camadas finas em recipientes rasos. Arrefece o arroz tão depressa quanto possível e coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora; não o deixes no tacho à temperatura ambiente.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Arrefece em doses rasas e coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora. Não deixes arroz cozido à temperatura ambiente.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Para guardar arroz, arrefece rapidamente e congela em doses pequenas. Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a dose, mexendo a meio. Junta uma colher de água por dose para reduzir a secura.

Sabe o que estás a preparar.

517 kcal

Energia / dose

18,2 g

Proteínas / dose

78,9 g

Hidratos / dose

10,9 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 2174,7 kJ · Saturados: 1,5 g · Açúcares: 7,5 g
Fibra: 14,9 g · Sal: 1,6 g.

TOTAL DA RECEITA / 2068 kcal · 8698,6 kJ · Proteínas: 72,7 g
Hidratos: 315,8 g · Lípidos: 43,8 g · Sal: 6,3 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Usa grão bem escorrido e arrefece o arroz rapidamente antes de guardar.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Arroz de grão com pimentos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Grão-de-bico cozido, escorrido	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Arroz agulha cru	60 g	120 g	240 g	480 g
Pimento	100 g	200 g	400 g	800 g
Tomate em conserva ao natural	100 g	200 g	400 g	800 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	162,5 ml	325 ml	650 ml	1300 ml
Colorau	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R059 / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Arroz integral com lentilhas e cenoura

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 650 g Lentilhas cozidas, escorridas | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 240 g Arroz integral cru | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 400 g Cenoura | ☐ 900 ml Água |
| ☐ 250 g Ervilhas congeladas | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 160 g Cebola | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, tabuleiro raso limpo, termómetro e recipientes pequenos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Organiza os ingredientes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta carne e legumes em pedaços pequenos. O arroz é pesado seco; as leguminosas são pesadas cozidas.
- 02 Constrói a base**

Amolece cebola em azeite durante 5 minutos. Junta alho, a carne quando indicada e temperos; cozinha 5-7 minutos, mexendo.
- 03 Começa pelo que demora mais**

Acrescenta os legumes mais firmes, o tomate e a água. Deixa levantar fervura. Junta o arroz e envolve uma vez.
- 04 Coze e acompanha o líquido**

Tapa e cozinha em lume brando cerca de 15-18 minutos para arroz agulha ou 30-40 para integral. Junta ervilhas e leguminosas cozidas nos últimos 5 minutos. Se usar peixe, acrescenta-o em pedaços nos últimos 10-12 minutos.
- 05 Confirma sem cozinhar em excesso**

O arroz deve estar cozido e os sólidos completamente confeccionados. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas. Se o tacho secar antes de o arroz ficar pronto, acrescenta água quente pouco a pouco.
- 06 Serve ou arrefece rapidamente**

Para guardar, distribui imediatamente em camadas finas em recipientes rasos. Arrefece o arroz tão depressa quanto possível e coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora; não o deixes no tacho à temperatura ambiente.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Arrefece em doses rasas e coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora. Não deixes arroz cozido à temperatura ambiente.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Para guardar arroz, arrefece rapidamente e congela em doses pequenas. Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a dose, mexendo a meio. Junta uma colher de água por dose para reduzir a secura.

Sabe o que estás a preparar.

530,6 kcal

Energia / dose

24,3 g

Proteínas / dose

80,3 g

Hidratos / dose

8,6 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 2237,3 kJ · Saturados: 1,3 g · Açúcares: 6,5 g
Fibra: 17 g · Sal: 1,2 g.

TOTAL DA RECEITA / 2122,4 kcal · 8949,3 kJ · Proteínas: 97,2 g
Hidratos: 321,4 g · Lípidos: 34,5 g · Sal: 5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: O arroz integral precisa de mais tempo; lentilhas cozidas e ervilhas entram só no fim.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Arroz integral com lentilhas e cenoura

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Lentilhas cozidas, escorridas	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Arroz integral cru	60 g	120 g	240 g	480 g
Cenoura	100 g	200 g	400 g	800 g
Ervilhas congeladas	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	225 ml	450 ml	900 ml	1800 ml
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R060 / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Grão com couve-flor e tomate

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|---|
| ☐ 850 g Grão-de-bico cozido, escorrido | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 650 g Couve-flor | ☐ 200 ml Água |
| ☐ 550 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Colorau |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 8 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Amolece os aromáticos

Aquece o azeite no tacho e amolece a cebola 5 minutos. Junta alho e especiarias durante 30 segundos. Nesta preparação não há carne para dourar.

03

Começa pelos legumes

Junta couve-flor e envolve durante 3 minutos. Adiciona a base líquida indicada e cozinha até os legumes firmes começarem a amolecer.

04

Junta o líquido e cozinha

Junta tomate em conserva ao natural, água e cozinha em lume brando cerca de 15-20 minutos. Junta grão-de-bico cozido, escorrido já cozido nos últimos 8-10 minutos.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Mantém a preparação bem quente em toda a massa e evita cozinhar os legumes até se desfazerem.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

405,4 kcal

Energia / dose

22,4 g

Proteínas / dose

43,6 g

Hidratos / dose

11,6 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1700,5 kJ · Saturados: 1,5 g · Açúcares: 11,1 g
Fibra: 18,2 g · Sal: 1,9 g.

TOTAL DA RECEITA / 1621,7 kcal · 6801,8 kJ · Proteínas: 89,6 g
Hidratos: 174,6 g · Lípidos: 46,4 g · Sal: 7,7 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Divide a couve-flor em floretes pequenos e verifica antes de se desfazer.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Grão com couve-flor e tomate

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Grão-de-bico cozido, escorrido	212,5 g	425 g	850 g	1700 g
Couve-flor	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Tomate em conserva ao natural	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	50 ml	100 ml	200 ml	400 ml
Colorau	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R061 / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Feijão-frade com legumes de forno

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 850 g Feijão-frade cozido, escorrido | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 450 g Abóbora | ☐ 30 g Azeite |
| ☐ 300 g Pimento | ☐ 8 g Salsa |
| ☐ 350 g Curgete | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 180 g Cebola | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tabuleiro de forno, papel vegetal quando necessário, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara o forno e os ingredientes

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C, calor superior e inferior. Corta os legumes em pedaços semelhantes de cerca de 2 cm.

02

Tempera sem excesso

Mistura o azeite, alho, sal e especiarias. Envolva os legumes e a proteína, quando indicada. Usa o sumo de limão indicado na finalização, não numa marinada longa do peixe.

03

Distribui no tabuleiro

Distribui os legumes num tabuleiro largo, numa só camada. Usa dois tabuleiros se ficarem amontoados.

04

Assa conforme os componentes

Assa cerca de 30-40 minutos, virando a meio, até os legumes ficarem tenros e com ligeira cor. Retira primeiro os pedaços menores que ficarem prontos. Junta o feijão-frade já cozido nos últimos 8 minutos, envolvendo cuidadosamente.

05

Verifica a confeção

Confirma que os legumes estão tenros com um garfo. Esta preparação não inclui proteína animal; os passos de confeção de carne ou peixe não se aplicam.

06

Porciona e acaba no prato

Distribui por quatro doses, separando os componentes mais frágeis. Finaliza com as ervas e limão indicados depois de reaquecer.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

O forno dá cor, mas o congelador amolece a crosta. Embala o peixe separado dos legumes. Reaquece tapado para preservar humidade; destapa apenas no fim se quiseses recuperar alguma cor. Não prometemos a crocância de um prato acabado de assar.

Sabe o que estás a preparar.

388,9 kcal

Energia / dose

22,2 g

Proteínas / dose

45,8 g

Hidratos / dose

10 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1637,2 kJ · Saturados: 1,8 g · Açúcares: 8,3 g
Fibra: 13,8 g · Sal: 1,8 g.

TOTAL DA RECEITA / 1555,6 kcal · 6548,7 kJ · Proteínas: 88,7 g
Hidratos: 183,1 g · Lípidos: 40,1 g · Sal: 7,1 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Assa os legumes e junta o feijão cozido apenas nos últimos 8 minutos, envolvendo com cuidado.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Feijão-frade com legumes de forno

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Feijão-frade cozido, escorrido	212,5 g	425 g	850 g	1700 g
Abóbora	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Pimento	75 g	150 g	300 g	600 g
Curgete	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	7,5 g	15 g	30 g	60 g
Salsa	2 g	4 g	8 g	16 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

[Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >](#)

R062 / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Tofu estufado com cogumelos e tomate

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--|
| ☐ 700 g Tofu firme | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 450 g Cogumelos | ☐ 150 ml Água |
| ☐ 600 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Orégãos secos |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 8 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: soja. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta tomate em conserva ao natural, água e a proteína reservada. Cozinha tapado em lume brando: 15-20 minutos para o tofu. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Mantém a preparação bem quente em toda a massa e evita cozinhar os legumes até se desfazerem.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

254,4 kcal

Energia / dose

18,9 g

Proteínas / dose

8,3 g

Hidratos / dose

15,1 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1065,5 kJ · Saturados: 2,2 g · Açúcares: 6,4 g
Fibra: 5,3 g · Sal: 0,7 g.

TOTAL DA RECEITA / 1017,8 kcal · 4262 kJ · Proteínas: 75,7 g
Hidratos: 33,4 g · Lípidos: 60,3 g · Sal: 2,6 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Prensa o tofu firme e corta em cubos de 2 cm. Doura antes de fazer o molho; o congelamento torna a textura mais porosa.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Tofu estufado com cogumelos e tomate

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Tofu firme	175 g	350 g	700 g	1400 g
Cogumelos	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Tomate em conserva ao natural	150 g	300 g	600 g	1200 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	37,5 ml	75 ml	150 ml	300 ml
Orégãos secos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R063 / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Tofu com brócolos e caril suave

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--|
| ☐ 700 g Tofu firme | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 550 g Brócolos | ☐ 250 ml Água |
| ☐ 300 g Cenoura | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 250 g Leite de coco em lata | ☐ 4 g Caril em pó |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: soja. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta leite de coco em lata, água e a proteína reservada. Cozinha tapado em lume brando: 15-20 minutos para o tofu. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Mantém a preparação bem quente em toda a massa e evita cozinhar os legumes até se desfazerem.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

370,9 kcal

Energia / dose

21,8 g

Proteínas / dose

10,1 g

Hidratos / dose

25,5 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1543,2 kJ · Saturados: 10,7 g · Açúcares: 7,1 g
Fibra: 7 g · Sal: 0,6 g.

TOTAL DA RECEITA / 1483,7 kcal · 6172,6 kJ · Proteínas: 87,2 g
Hidratos: 40,2 g · Lípidos: 102,1 g · Sal: 2,3 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Junta os brócolos nos últimos 8 minutos. A textura do tofu firme pode mudar após a congelação; envolve-o bem no molho ao aquecer.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Tofu com brócolos e caril suave

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Tofu firme	175 g	350 g	700 g	1400 g
Brócolos	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Cenoura	75 g	150 g	300 g	600 g
Leite de coco em lata	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Água	62,5 ml	125 ml	250 ml	500 ml
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Caril em pó	1 g	2 g	4 g	8 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R064 / LEGUMINOSAS E VEGETAIS

Gratinado de feijão-branco e alho-francês

Prato principal: a composição e a dose devem ser ajustadas à tua casa.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

30 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|---|
| ☐ 850 g Feijão-branco cozido, escorrido | ☐ 400 g Leite meio-gordo |
| ☐ 500 g Alho-francês | ☐ 25 g Farinha de trigo |
| ☐ 500 g Batata | ☐ 80 g Mozzarella |
| ☐ 140 g Cebola | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho, assadeira, batedor de varas, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: glúten, leite. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara a base

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C. Corta os legumes em cubos pequenos. Pré-coze a batata ou couve-flor, quando indicadas, até ficarem quase tenras e escorre; mantém em pedaços.

02

Cozinha o recheio

Amolece cebola e alho no azeite. Junta carne picada, quando indicada, e cozinha até deixar de ter partes cruas. Acrescenta legumes e tomate; deixa apurar 12-15 minutos. Peixe cru entra nos últimos 10 minutos; leguminosas cozidas nos últimos 5.

03

Prepara o elemento cremoso

Dissolve a farinha em parte do leite frio. Junta o restante leite e cozinha em lume brando, mexendo até engrossar e a farinha cozinhar. Não acrescentes farinha ou gordura fora das quantidades previstas.

04

Monta sem excesso de água

Envolve legumes, feijão ou peixe indicados com o molho branco e distribui numa assadeira. Termina com o queijo medido.

05

Leva ao forno e verifica

Coze cerca de 25-35 minutos, até borbulhar e ganhar ligeira cor. Folhas de lasanha secas devem ficar completamente tenras; confirma na embalagem se exigem pré-cozedura. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Deixa assentar e divide

Espera cerca de 10 minutos antes de cortar, sem deixar o prato fora durante o arrefecimento prolongado. Divide em quatro doses e inicia o procedimento de arrefecimento rápido.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela já cozinhado, em doses, com o molho distribuído entre as camadas. Reaquece tapado no forno a 180 °C; destapa no final para dar cor. O queijo pode perder elasticidade e o puré pode precisar de ser envolvido novamente.

Sabe o que estás a preparar.

534,8 kcal

Energia / dose

27,1 g

Proteínas / dose

69,8 g

Hidratos / dose

12,3 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 2254,3 kJ · Saturados: 4,2 g · Açúcares: 11,7 g
Fibra: 19,5 g · Sal: 2 g.

TOTAL DA RECEITA / 2139,4 kcal · 9017,1 kJ · Proteínas: 108,4 g
Hidratos: 279,1 g · Lípidos: 49,2 g · Sal: 7,8 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Pré-coze a batata em cubos e salteia o alho-francês. Mistura tudo com molho branco antes de gratinar.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Uma alternativa ao leite altera sabor, ligação e valores nutricionais. Usa produto sem açúcar, confere alergénios e testa a textura após congelação antes de preparar um lote grande.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Gratinado de feijão-branco e alho-francês

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Feijão-branco cozido, escorrido	212,5 g	425 g	850 g	1700 g
Alho-francês	125 g	250 g	500 g	1000 g
Batata	125 g	250 g	500 g	1000 g
Cebola	35 g	70 g	140 g	280 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Leite meio-gordo	100 g	200 g	400 g	800 g
Farinha de trigo	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Mozzarella	20 g	40 g	80 g	160 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

O ACERVO / SOPAS E CREMES

Sopas e cremes

16 receitas na categoria. Toca numa ficha para consultar ingredientes, preparação, conservação e nutrição.



R065

Creme de abóbora e cenoura

[Abrir receita >](#)



R066

Creme de curgete e alho-francês

[Abrir receita >](#)



R067

Creme de couve-flor e alho

[Abrir receita >](#)



R068

Creme de brócolos e batata

[Abrir receita >](#)



R069

Creme de ervilhas e curgete

[Abrir receita >](#)



R070

Creme de tomate e cenoura

[Abrir receita >](#)



R071

Sopa de feijão-branco com couve

[Abrir receita >](#)



R072

Sopa de grão com espinafres

[Abrir receita >](#)

O ACERVO / SOPAS E CREMES

Sopas e cremes

16 receitas na categoria. Toca numa ficha para consultar ingredientes, preparação, conservação e nutrição.



R073

Sopa de lentilhas e legumes

[Abrir receita >](#)



R074

Creme de lentilhas vermelhas e abóbora

[Abrir receita >](#)



R075

Sopa de legumes com feijão-frade

[Abrir receita >](#)



R076

Sopa de couve-lombarda e cenoura

[Abrir receita >](#)



R077

Creme de cogumelos sem natas

[Abrir receita >](#)



R078

Creme de batata-doce e gengibre

[Abrir receita >](#)



R079

Sopa de tomate com feijão e aipo

[Abrir receita >](#)



R080

Sopa de espinafres e aveia

[Abrir receita >](#)

R065 / SOPAS E CREMES

Creme de abóbora e cenoura

Sopa: pode precisar de complemento conforme a tua refeição.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 700 g Abóbora | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 350 g Cenoura | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 200 g Batata | ☐ 900 ml Água |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho alto, varinha mágica quando indicada, colher e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Corta para cozinhar por igual**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços de cerca de 2 cm. Reserva couves, espinafres e leguminosas cozidas se quiseres manter a sua textura.
- 02 Começa pelo sabor**

Amolece cebola e alho-francês, quando indicado, no azeite durante 4-5 minutos, sem deixar ganhar cor escura. Junta alho e os temperos indicados.
- 03 Coze a base**

Acrescenta os restantes legumes mais firmes, a água e o sal. Deixa levantar fervura e cozinha em lume brando, parcialmente tapado, durante 20-30 minutos, até ficarem tenros. Lentilhas vermelhas secas entram aqui; respeita a indicação da embalagem.
- 04 Escolhe a textura**

Nas receitas intituladas creme, tritura até ficar homogéneo, com cuidado para não salpicar. Nas sopas de legumes, mantém os pedaços. Se a receita levar couve ou espinafres, junta depois deste passo e cozinha mais 5-8 minutos.
- 05 Acrescenta o que já está cozido**

Junta grão, feijão ou lentilhas cozidos reservados e aquece até ferver suavemente. Leite, quando indicado, entra no fim; não o deixes ferver vigorosamente. Ajusta a textura com água quente, se necessário.
- 06 Reparte por quatro doses**

Divide os sólidos e o líquido de forma uniforme. Para guardar, usa recipientes rasos e começa a arrefecer rapidamente; não deixes a sopa a arrefecer num tacho grande durante horas.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda sem natas nem coberturas crocantes. Deixa espaço no recipiente para a expansão. Depois de aquecer, mexe ou tritura brevemente se a emulsão separar; acrescenta água aos poucos para recuperar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

140,5 kcal

Energia / dose

2,7 g

Proteínas / dose

17,9 g

Hidratos / dose

5,4 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 591,5 kJ · Saturados: 0,9 g · Açúcares: 7,5 g
Fibra: 4,9 g · Sal: 0,6 g.

TOTAL DA RECEITA / 562,1 kcal · 2365,8 kJ · Proteínas: 10,9 g
Hidratos: 71,6 g · Lípidos: 21,8 g · Sal: 2,4 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Tritura bem e termina com salsa apenas ao servir. Não necessita de natas.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Creme de abóbora e cenoura

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Abóbora	175 g	350 g	700 g	1400 g
Cenoura	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Batata	50 g	100 g	200 g	400 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	225 ml	450 ml	900 ml	1800 ml
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

[Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >](#)

R066 / SOPAS E CREMES

Creme de curgete e alho-francês

Sopa: pode precisar de complemento conforme a tua refeição.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 800 g Curgete | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 350 g Alho-francês | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 250 g Batata | ☐ 800 ml Água |
| ☐ 120 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho alto, varinha mágica quando indicada, colher e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Corta para cozinhar por igual**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços de cerca de 2 cm. Reserva couves, espinafres e leguminosas cozidas se quiseses manter a sua textura.
- 02 Começa pelo sabor**

Amolece cebola e alho-francês, quando indicado, no azeite durante 4-5 minutos, sem deixar ganhar cor escura. Junta alho e os temperos indicados.
- 03 Coze a base**

Acrescenta os restantes legumes mais firmes, a água e o sal. Deixa levantar fervura e cozinha em lume brando, parcialmente tapado, durante 20-30 minutos, até ficarem tenros. Lentilhas vermelhas secas entram aqui; respeita a indicação da embalagem.
- 04 Escolhe a textura**

Nas receitas intituladas creme, tritura até ficar homogéneo, com cuidado para não salpicar. Nas sopas de legumes, mantém os pedaços. Se a receita levar couve ou espinafres, junta depois deste passo e cozinha mais 5-8 minutos.
- 05 Acrescenta o que já está cozido**

Junta grão, feijão ou lentilhas cozidos reservados e aquece até ferver suavemente. Leite, quando indicado, entra no fim; não o deixes ferver vigorosamente. Ajusta a textura com água quente, se necessário.
- 06 Reparte por quatro doses**

Divide os sólidos e o líquido de forma uniforme. Para guardar, usa recipientes rasos e começa a arrefecer rapidamente; não deixes a sopa a arrefecer num tacho grande durante horas.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongelar

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda sem natas nem coberturas crocantes. Deixa espaço no recipiente para a expansão. Depois de aquecer, mexe ou tritura brevemente se a emulsão separar; acrescenta água aos poucos para recuperar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

169,4 kcal

Energia / dose

6,7 g

Proteínas / dose

19,7 g

Hidratos / dose

5,9 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 711,9 kJ · Saturados: 1 g · Açúcares: 7,2 g
Fibra: 5,5 g · Sal: 0,5 g.

TOTAL DA RECEITA / 677,6 kcal · 2847,4 kJ · Proteínas: 26,7 g
Hidratos: 78,8 g · Lípidos: 23,7 g · Sal: 2 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: O alho-francês deve ser lavado entre as folhas. Tritura e ajusta depois de reaquecer.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Creme de curgete e alho-francês

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Curgete	200 g	400 g	800 g	1600 g
Alho-francês	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Batata	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Cebola	30 g	60 g	120 g	240 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	200 ml	400 ml	800 ml	1600 ml
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

[Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >](#)

R067 / SOPAS E CREMES

Creme de couve-flor e alho

Sopa: pode precisar de complemento conforme a tua refeição.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|---|
| ☐ 850 g Couve-flor | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 250 g Batata | ☐ 950 ml Água |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 12 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho alto, varinha mágica quando indicada, colher e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Corta para cozinhar por igual**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços de cerca de 2 cm. Reserva couves, espinafres e leguminosas cozidas se quiseres manter a sua textura.
- 02 Começa pelo sabor**

Amolece cebola e alho-francês, quando indicado, no azeite durante 4-5 minutos, sem deixar ganhar cor escura. Junta alho e os temperos indicados.
- 03 Coze a base**

Acrescenta os restantes legumes mais firmes, a água e o sal. Deixa levantar fervura e cozinha em lume brando, parcialmente tapado, durante 20-30 minutos, até ficarem tenros. Lentilhas vermelhas secas entram aqui; respeita a indicação da embalagem.
- 04 Escolhe a textura**

Nas receitas intituladas creme, tritura até ficar homogéneo, com cuidado para não salpicar. Nas sopas de legumes, mantém os pedaços. Se a receita levar couve ou espinafres, junta depois deste passo e cozinha mais 5-8 minutos.
- 05 Acrescenta o que já está cozido**

Junta grão, feijão ou lentilhas cozidos reservados e aquece até ferver suavemente. Leite, quando indicado, entra no fim; não o deixes ferver vigorosamente. Ajusta a textura com água quente, se necessário.
- 06 Reparte por quatro doses**

Divide os sólidos e o líquido de forma uniforme. Para guardar, usa recipientes rasos e começa a arrefecer rapidamente; não deixes a sopa a arrefecer num tacho grande durante horas.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda sem natas nem coberturas crocantes. Deixa espaço no recipiente para a expansão. Depois de aquecer, mexe ou tritura brevemente se a emulsão separar; acrescenta água aos poucos para recuperar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

183,6 kcal

Energia / dose

9,9 g

Proteínas / dose

20,6 g

Hidratos / dose

5,5 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 769 kJ · Saturados: 0,7 g · Açúcares: 7,6 g
Fibra: 5,7 g · Sal: 0,5 g.

TOTAL DA RECEITA / 734,4 kcal · 3076 kJ · Proteínas: 39,6 g
Hidratos: 82,4 g · Lípidos: 22,1 g · Sal: 2 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Coze apenas até ficar tenro; cozinhar demasiado pode tornar o aroma mais intenso.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitação e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitação. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitação e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Creme de couve-flor e alho

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Couve-flor	212,5 g	425 g	850 g	1700 g
Batata	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	3 g	6 g	12 g	24 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	237,5 ml	475 ml	950 ml	1900 ml
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R068 / SOPAS E CREMES

Creme de brócolos e batata

Sopa: pode precisar de complemento conforme a tua refeição.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES☐ **750 g** Brócolos☐ **300 g** Batata☐ **160 g** Cebola☐ **8 g** Alho☐ **20 g** Azeite☐ **950 ml** Água☐ **2 g** Sal

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho alto, varinha mágica quando indicada, colher e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Corta para cozinhar por igual**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços de cerca de 2 cm. Reserva couves, espinafres e leguminosas cozidas se quiseres manter a sua textura.
- 02 Começa pelo sabor**

Amolece cebola e alho-francês, quando indicado, no azeite durante 4-5 minutos, sem deixar ganhar cor escura. Junta alho e os temperos indicados.
- 03 Coze a base**

Acrescenta os restantes legumes mais firmes, a água e o sal. Deixa levantar fervura e cozinha em lume brando, parcialmente tapado, durante 20-30 minutos, até ficarem tenros. Lentilhas vermelhas secas entram aqui; respeita a indicação da embalagem.
- 04 Escolhe a textura**

Nas receitas intituladas creme, tritura até ficar homogéneo, com cuidado para não salpicar. Nas sopas de legumes, mantém os pedaços. Se a receita levar couve ou espinafres, junta depois deste passo e cozinha mais 5-8 minutos.
- 05 Acrescenta o que já está cozido**

Junta grão, feijão ou lentilhas cozidos reservados e aquece até ferver suavemente. Leite, quando indicado, entra no fim; não o deixes ferver vigorosamente. Ajusta a textura com água quente, se necessário.
- 06 Reparte por quatro doses**

Divide os sólidos e o líquido de forma uniforme. Para guardar, usa recipientes rasos e começa a arrefecer rapidamente; não deixes a sopa a arrefecer num tacho grande durante horas.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongelar

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda sem natas nem coberturas crocantes. Deixa espaço no recipiente para a expansão. Depois de aquecer, mexe ou tritura brevemente se a emulsão separar; acrescenta água aos poucos para recuperar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

181,9 kcal

Energia / dose

8,7 g

Proteínas / dose

18,7 g

Hidratos / dose

6,6 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 763,2 kJ · Saturados: 0,9 g · Açúcares: 4,1 g
Fibra: 6,7 g · Sal: 0,5 g.

TOTAL DA RECEITA / 727,6 kcal · 3052,8 kJ · Proteínas: 34,7 g
Hidratos: 74,7 g · Lípidos: 26,4 g · Sal: 2 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Usa também os talos descascados, cortados finos. A cor perde intensidade com a congelação.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Creme de brócolos e batata

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Brócolos	187,5 g	375 g	750 g	1500 g
Batata	75 g	150 g	300 g	600 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	237,5 ml	475 ml	950 ml	1900 ml
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R069 / SOPAS E CREMES

Creme de ervilhas e curgete

Sopa: pode precisar de complemento conforme a tua refeição.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 700 g Ervilhas congeladas | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 400 g Curgete | ☐ 950 ml Água |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 8 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho alto, varinha mágica quando indicada, colher e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Corta para cozinhar por igual**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços de cerca de 2 cm. Reserva couves, espinafres e leguminosas cozidas se quiseres manter a sua textura.
- 02 Começa pelo sabor**

Amolece cebola e alho-francês, quando indicado, no azeite durante 4-5 minutos, sem deixar ganhar cor escura. Junta alho e os temperos indicados.
- 03 Coze a base**

Acrescenta os restantes legumes mais firmes, a água e o sal. Deixa levantar fervura e cozinha em lume brando, parcialmente tapado, durante 20-30 minutos, até ficarem tenros. Lentilhas vermelhas secas entram aqui; respeita a indicação da embalagem.
- 04 Escolhe a textura**

Nas receitas intituladas creme, tritura até ficar homogéneo, com cuidado para não salpicar. Nas sopas de legumes, mantém os pedaços. Se a receita levar couve ou espinafres, junta depois deste passo e cozinha mais 5-8 minutos.
- 05 Acrescenta o que já está cozido**

Junta grão, feijão ou lentilhas cozidos reservados e aquece até ferver suavemente. Leite, quando indicado, entra no fim; não o deixes ferver vigorosamente. Ajusta a textura com água quente, se necessário.
- 06 Reparte por quatro doses**

Divide os sólidos e o líquido de forma uniforme. Para guardar, usa recipientes rasos e começa a arrefecer rapidamente; não deixes a sopa a arrefecer num tacho grande durante horas.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongelar

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda sem natas nem coberturas crocantes. Deixa espaço no recipiente para a expansão. Depois de aquecer, mexe ou tritura brevemente se a emulsão separar; acrescenta água aos poucos para recuperar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

192,4 kcal

Energia / dose

11,3 g

Proteínas / dose

15,7 g

Hidratos / dose

6,3 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 802,5 kJ · Saturados: 1 g · Açúcares: 5,3 g
Fibra: 13,8 g · Sal: 0,5 g.

TOTAL DA RECEITA / 769,6 kcal · 3209,8 kJ · Proteínas: 45,2 g
Hidratos: 62,9 g · Lípidos: 25,1 g · Sal: 2 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: As ervilhas congeladas podem ir diretamente para o tacho. Tritura até ficar homogéneo.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Creme de ervilhas e curgete

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Ervilhas congeladas	175 g	350 g	700 g	1400 g
Curgete	100 g	200 g	400 g	800 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	237,5 ml	475 ml	950 ml	1900 ml
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R070 / SOPAS E CREMES

Creme de tomate e cenoura

Sopa: pode precisar de complemento conforme a tua refeição.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 800 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 400 g Cenoura | ☐ 800 ml Água |
| ☐ 200 g Batata | ☐ 2 g Orégãos secos |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 8 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho alto, varinha mágica quando indicada, colher e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Corta para cozinhar por igual

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços de cerca de 2 cm. Reserva couves, espinafres e leguminosas cozidas se quiseres manter a sua textura.

02

Começa pelo sabor

Amolece cebola e alho-francês, quando indicado, no azeite durante 4-5 minutos, sem deixar ganhar cor escura. Junta alho e os temperos indicados.

03

Coze a base

Acrescenta os restantes legumes mais firmes, a água e o sal. Deixa levantar fervura e cozinha em lume brando, parcialmente tapado, durante 20-30 minutos, até ficarem tenros. Lentilhas vermelhas secas entram aqui; respeita a indicação da embalagem.

04

Escolhe a textura

Nas receitas intituladas creme, tritura até ficar homogéneo, com cuidado para não salpicar. Nas sopas de legumes, mantém os pedaços. Se a receita levar couve ou espinafres, junta depois deste passo e cozinha mais 5-8 minutos.

05

Acrescenta o que já está cozido

Junta grão, feijão ou lentilhas cozidos reservados e aquece até ferver suavemente. Leite, quando indicado, entra no fim; não o deixes ferver vigorosamente. Ajusta a textura com água quente, se necessário.

06

Reparte por quatro doses

Divide os sólidos e o líquido de forma uniforme. Para guardar, usa recipientes rasos e começa a arrefecer rapidamente; não deixes a sopa a arrefecer num tacho grande durante horas.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda sem natas nem coberturas crocantes. Deixa espaço no recipiente para a expansão. Depois de aquecer, mexe ou tritura brevemente se a emulsão separar; acrescenta água aos poucos para recuperar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

168,7 kcal

Energia / dose

4,4 g

Proteínas / dose

22,1 g

Hidratos / dose

5,7 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 712,3 kJ · Saturados: 0,9 g · Açúcares: 11,7 g
Fibra: 6,1 g · Sal: 0,8 g.

TOTAL DA RECEITA / 674,9 kcal · 2849 kJ · Proteínas: 17,5 g
Hidratos: 88,6 g · Lípidos: 22,9 g · Sal: 3,2 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: A cenoura equilibra o sabor do tomate. Não acrescentes açúcar automaticamente.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Creme de tomate e cenoura

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Tomate em conserva ao natural	200 g	400 g	800 g	1600 g
Cenoura	100 g	200 g	400 g	800 g
Batata	50 g	100 g	200 g	400 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	200 ml	400 ml	800 ml	1600 ml
Orégãos secos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R071 / SOPAS E CREMES

Sopa de feijão-branco com couve

Sopa: pode precisar de complemento conforme a tua refeição.



4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ 550 g Feijão-branco cozido, escorrido | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 400 g Couve-portuguesa | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 250 g Cenoura | ☐ 1100 ml Água |
| ☐ 200 g Batata | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 160 g Cebola | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho alto, varinha mágica quando indicada, colher e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Corta para cozinhar por igual**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços de cerca de 2 cm. Reserva couves, espinafres e leguminosas cozidas se quiseses manter a sua textura.
- 02 Começa pelo sabor**

Amolece cebola e alho-francês, quando indicado, no azeite durante 4-5 minutos, sem deixar ganhar cor escura. Junta alho e os temperos indicados.
- 03 Coze a base**

Acrescenta os restantes legumes mais firmes, a água e o sal. Deixa levantar fervura e cozinha em lume brando, parcialmente tapado, durante 20-30 minutos, até ficarem tenros. Lentilhas vermelhas secas entram aqui; respeita a indicação da embalagem.
- 04 Escolhe a textura**

Nas receitas intituladas creme, tritura até ficar homogéneo, com cuidado para não salpicar. Nas sopas de legumes, mantém os pedaços. Se a receita levar couve ou espinafres, junta depois deste passo e cozinha mais 5-8 minutos.
- 05 Acrescenta o que já está cozido**

Junta grão, feijão ou lentilhas cozidos reservados e aquece até ferver suavemente. Leite, quando indicado, entra no fim; não o deixes ferver vigorosamente. Ajusta a textura com água quente, se necessário.
- 06 Reparte por quatro doses**

Divide os sólidos e o líquido de forma uniforme. Para guardar, usa recipientes rasos e começa a arrefecer rapidamente; não deixes a sopa a arrefecer num tacho grande durante horas.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda sem natas nem coberturas crocantes. Deixa espaço no recipiente para a expansão. Depois de aquecer, mexe ou tritura brevemente se a emulsão separar; acrescenta água aos poucos para recuperar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

286,3 kcal

Energia / dose

13,2 g

Proteínas / dose

37,4 g

Hidratos / dose

6,3 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1206,3 kJ · Saturados: 0,9 g · Açúcares: 8,4 g
Fibra: 14,3 g · Sal: 1,4 g.

TOTAL DA RECEITA / 1145,1 kcal · 4825,3 kJ · Proteínas: 52,8 g
Hidratos: 149,6 g · Lípidos: 25,2 g · Sal: 5,5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Tritura parte do feijão na base e conserva o restante inteiro. A couve entra depois de triturar.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Sopa de feijão-branco com couve

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Feijão-branco cozido, escorrido	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Couve-portuguesa	100 g	200 g	400 g	800 g
Cenoura	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Batata	50 g	100 g	200 g	400 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	275 ml	550 ml	1100 ml	2200 ml
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R072 / SOPAS E CREMES

Sopa de grão com espinafres

Sopa: pode precisar de complemento conforme a tua refeição.



4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--|
| ☐ 600 g Grão-de-bico cozido, escorrido | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 350 g Espinafres | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 250 g Cenoura | ☐ 1100 ml Água |
| ☐ 200 g Batata | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 160 g Cebola | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho alto, varinha mágica quando indicada, colher e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Corta para cozinhar por igual

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços de cerca de 2 cm. Reserva couves, espinafres e leguminosas cozidas se quiseses manter a sua textura.

02

Começa pelo sabor

Amolece cebola e alho-francês, quando indicado, no azeite durante 4-5 minutos, sem deixar ganhar cor escura. Junta alho e os temperos indicados.

03

Coze a base

Acrescenta os restantes legumes mais firmes, a água e o sal. Deixa levantar fervura e cozinha em lume brando, parcialmente tapado, durante 20-30 minutos, até ficarem tenros. Lentilhas vermelhas secas entram aqui; respeita a indicação da embalagem.

04

Escolhe a textura

Nas receitas intituladas creme, tritura até ficar homogéneo, com cuidado para não salpicar. Nas sopas de legumes, mantém os pedaços. Se a receita levar couve ou espinafres, junta depois deste passo e cozinha mais 5-8 minutos.

05

Acrescenta o que já está cozido

Junta grão, feijão ou lentilhas cozidos reservados e aquece até ferver suavemente. Leite, quando indicado, entra no fim; não o deixes ferver vigorosamente. Ajusta a textura com água quente, se necessário.

06

Reparte por quatro doses

Divide os sólidos e o líquido de forma uniforme. Para guardar, usa recipientes rasos e começa a arrefecer rapidamente; não deixes a sopa a arrefecer num tacho grande durante horas.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda sem natas nem coberturas crocantes. Deixa espaço no recipiente para a expansão. Depois de aquecer, mexe ou tritura brevemente se a emulsão separar; acrescenta água aos poucos para recuperar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

317,1 kcal

Energia / dose

14,5 g

Proteínas / dose

37,2 g

Hidratos / dose

9 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1330,7 kJ · Saturados: 1,1 g · Açúcares: 5,6 g
Fibra: 14,6 g · Sal: 1,8 g.

TOTAL DA RECEITA / 1268,6 kcal · 5322,8 kJ · Proteínas: 58,1 g
Hidratos: 148,7 g · Lípidos: 36,1 g · Sal: 7,2 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Tritura metade do grão com a batata e deixa o restante inteiro. Espinafres entram no fim.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Sopa de grão com espinafres

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Grão-de-bico cozido, escorrido	150 g	300 g	600 g	1200 g
Espinafres	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Cenoura	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Batata	50 g	100 g	200 g	400 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	275 ml	550 ml	1100 ml	2200 ml
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R073 / SOPAS E CREMES

Sopa de lentilhas e legumes

Sopa: pode precisar de complemento conforme a tua refeição.



4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ 600 g Lentilhas cozidas, escorridas | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 300 g Cenoura | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 300 g Curgete | ☐ 1000 ml Água |
| ☐ 300 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Tomilho |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho alto, varinha mágica quando indicada, colher e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Corta para cozinhar por igual**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços de cerca de 2 cm. Reserva couves, espinafres e leguminosas cozidas se quiseses manter a sua textura.
- 02 Começa pelo sabor**

Amolece cebola e alho-francês, quando indicado, no azeite durante 4-5 minutos, sem deixar ganhar cor escura. Junta alho e os temperos indicados.
- 03 Coze a base**

Acrescenta os restantes legumes mais firmes, a água e o sal. Deixa levantar fervura e cozinha em lume brando, parcialmente tapado, durante 20-30 minutos, até ficarem tenros. Lentilhas vermelhas secas entram aqui; respeita a indicação da embalagem.
- 04 Escolhe a textura**

Nas receitas intituladas creme, tritura até ficar homogéneo, com cuidado para não salpicar. Nas sopas de legumes, mantém os pedaços. Se a receita levar couve ou espinafres, junta depois deste passo e cozinha mais 5-8 minutos.
- 05 Acrescenta o que já está cozido**

Junta grão, feijão ou lentilhas cozidos reservados e aquece até ferver suavemente. Leite, quando indicado, entra no fim; não o deixes ferver vigorosamente. Ajusta a textura com água quente, se necessário.
- 06 Reparte por quatro doses**

Divide os sólidos e o líquido de forma uniforme. Para guardar, usa recipientes rasos e começa a arrefecer rapidamente; não deixes a sopa a arrefecer num tacho grande durante horas.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda sem natas nem coberturas crocantes. Deixa espaço no recipiente para a expansão. Depois de aquecer, mexe ou tritura brevemente se a emulsão separar; acrescenta água aos poucos para recuperar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

275,9 kcal

Energia / dose

16,5 g

Proteínas / dose

33,8 g

Hidratos / dose

6 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1161,1 kJ · Saturados: 0,9 g · Açúcares: 8,3 g
Fibra: 10,6 g · Sal: 1,2 g.

TOTAL DA RECEITA / 1103,6 kcal · 4644,2 kJ · Proteínas: 66 g
Hidratos: 135 g · Lípidos: 24 g · Sal: 5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Mantém os legumes em cubos e as lentilhas inteiras. É mais substancial, mas não promete uma refeição completa para todos.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Sopa de lentilhas e legumes

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Lentilhas cozidas, escorridas	150 g	300 g	600 g	1200 g
Cenoura	75 g	150 g	300 g	600 g
Curgete	75 g	150 g	300 g	600 g
Tomate em conserva ao natural	75 g	150 g	300 g	600 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	250 ml	500 ml	1000 ml	2000 ml
Tomilho	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R074 / SOPAS E CREMES

Creme de lentilhas vermelhas e abóbora

Sopa: pode precisar de complemento conforme a tua refeição.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- ☐ **200 g** Lentilhas vermelhas secas
- ☐ **650 g** Abóbora
- ☐ **250 g** Cenoura
- ☐ **160 g** Cebola
- ☐ **8 g** Alho

- ☐ **20 g** Azeite
- ☐ **1200 ml** Água
- ☐ **2 g** Cominhos moídos
- ☐ **2 g** Sal

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho alto, varinha mágica quando indicada, colher e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Corta para cozinhar por igual

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços de cerca de 2 cm. Reserva couves, espinafres e leguminosas cozidas se quiseses manter a sua textura.

02

Começa pelo sabor

Amolece cebola e alho-francês, quando indicado, no azeite durante 4-5 minutos, sem deixar ganhar cor escura. Junta alho e os temperos indicados.

03

Coze a base

Acrescenta os restantes legumes mais firmes, a água e o sal. Deixa levantar fervura e cozinha em lume brando, parcialmente tapado, durante 20-30 minutos, até ficarem tenros. Lentilhas vermelhas secas entram aqui; respeita a indicação da embalagem.

04

Escolhe a textura

Nas receitas intituladas creme, tritura até ficar homogéneo, com cuidado para não salpicar. Nas sopas de legumes, mantém os pedaços. Se a receita levar couve ou espinafres, junta depois deste passo e cozinha mais 5-8 minutos.

05

Acrescenta o que já está cozido

Junta grão, feijão ou lentilhas cozidos reservados e aquece até ferver suavemente. Leite, quando indicado, entra no fim; não o deixes ferver vigorosamente. Ajusta a textura com água quente, se necessário.

06

Reparte por quatro doses

Divide os sólidos e o líquido de forma uniforme. Para guardar, usa recipientes rasos e começa a arrefecer rapidamente; não deixes a sopa a arrefecer num tacho grande durante horas.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda sem natas nem coberturas crocantes. Deixa espaço no recipiente para a expansão. Depois de aquecer, mexe ou tritura brevemente se a emulsão separar; acrescenta água aos poucos para recuperar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

253,5 kcal

Energia / dose

14,2 g

Proteínas / dose

30,4 g

Hidratos / dose

5,7 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1067 kJ · Saturados: 0,9 g · Açúcares: 7,5 g
Fibra: 12,1 g · Sal: 0,6 g.

TOTAL DA RECEITA / 1014,1 kcal · 4267,9 kJ · Proteínas: 57 g
Hidratos: 121,8 g · Lípidos: 22,7 g · Sal: 2,3 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: As lentilhas são pesadas secas; cozem na sopa e ajudam a ligar o creme.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Creme de lentilhas vermelhas e abóbora

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Lentilhas vermelhas secas	50 g	100 g	200 g	400 g
Abóbora	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Cenoura	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	300 ml	600 ml	1200 ml	2400 ml
Cominhos moídos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R075 / SOPAS E CREMES

Sopa de legumes com feijão-frade

Sopa: pode precisar de complemento conforme a tua refeição.



4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ 600 g Feijão-frade cozido, escorrido | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 300 g Cenoura | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 300 g Feijão-verde | ☐ 1100 ml Água |
| ☐ 300 g Couve-lombarda | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 160 g Cebola | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho alto, varinha mágica quando indicada, colher e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Corta para cozinhar por igual**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços de cerca de 2 cm. Reserva couves, espinafres e leguminosas cozidas se quiseres manter a sua textura.
- 02 Começa pelo sabor**

Amolece cebola e alho-francês, quando indicado, no azeite durante 4-5 minutos, sem deixar ganhar cor escura. Junta alho e os temperos indicados.
- 03 Coze a base**

Acrescenta os restantes legumes mais firmes, a água e o sal. Deixa levantar fervura e cozinha em lume brando, parcialmente tapado, durante 20-30 minutos, até ficarem tenros. Lentilhas vermelhas secas entram aqui; respeita a indicação da embalagem.
- 04 Escolhe a textura**

Nas receitas intituladas creme, tritura até ficar homogéneo, com cuidado para não salpicar. Nas sopas de legumes, mantém os pedaços. Se a receita levar couve ou espinafres, junta depois deste passo e cozinha mais 5-8 minutos.
- 05 Acrescenta o que já está cozido**

Junta grão, feijão ou lentilhas cozidos reservados e aquece até ferver suavemente. Leite, quando indicado, entra no fim; não o deixes ferver vigorosamente. Ajusta a textura com água quente, se necessário.
- 06 Reparte por quatro doses**

Divide os sólidos e o líquido de forma uniforme. Para guardar, usa recipientes rasos e começa a arrefecer rapidamente; não deixes a sopa a arrefecer num tacho grande durante horas.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda sem natas nem coberturas crocantes. Deixa espaço no recipiente para a expansão. Depois de aquecer, mexe ou tritura brevemente se a emulsão separar; acrescenta água aos poucos para recuperar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

301,1 kcal

Energia / dose

17,3 g

Proteínas / dose

36,3 g

Hidratos / dose

6,5 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1267,2 kJ · Saturados: 1,1 g · Açúcares: 9,1 g
Fibra: 14,2 g · Sal: 1,5 g.

TOTAL DA RECEITA / 1204,6 kcal · 5068,8 kJ · Proteínas: 69,2 g
Hidratos: 145,4 g · Lípidos: 26,1 g · Sal: 5,9 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Corta o feijão-verde em pedaços de 2 cm e junta o feijão-frade já cozido perto do fim.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Sopa de legumes com feijão-frade

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Feijão-frade cozido, escorrido	150 g	300 g	600 g	1200 g
Cenoura	75 g	150 g	300 g	600 g
Feijão-verde	75 g	150 g	300 g	600 g
Couve-lombarda	75 g	150 g	300 g	600 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	275 ml	550 ml	1100 ml	2200 ml
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R076 / SOPAS E CREMES

Sopa de couve-lombarda e cenoura

Sopa: pode precisar de complemento conforme a tua refeição.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

☐ 550 g Couve-lombarda

☐ 350 g Cenoura

☐ 300 g Batata

☐ 160 g Cebola

☐ 8 g Alho

☐ 20 g Azeite

☐ 1100 ml Água

☐ 2 g Sal

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho alto, varinha mágica quando indicada, colher e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Corta para cozinhar por igual**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços de cerca de 2 cm. Reserva couves, espinafres e leguminosas cozidas se quiseres manter a sua textura.
- 02 Começa pelo sabor**

Amolece cebola e alho-francês, quando indicado, no azeite durante 4-5 minutos, sem deixar ganhar cor escura. Junta alho e os temperos indicados.
- 03 Coze a base**

Acrescenta os restantes legumes mais firmes, a água e o sal. Deixa levantar fervura e cozinha em lume brando, parcialmente tapado, durante 20-30 minutos, até ficarem tenros. Lentilhas vermelhas secas entram aqui; respeita a indicação da embalagem.
- 04 Escolhe a textura**

Nas receitas intituladas creme, tritura até ficar homogéneo, com cuidado para não salpicar. Nas sopas de legumes, mantém os pedaços. Se a receita levar couve ou espinafres, junta depois deste passo e cozinha mais 5-8 minutos.
- 05 Acrescenta o que já está cozido**

Junta grão, feijão ou lentilhas cozidos reservados e aquece até ferver suavemente. Leite, quando indicado, entra no fim; não o deixes ferver vigorosamente. Ajusta a textura com água quente, se necessário.
- 06 Reparte por quatro doses**

Divide os sólidos e o líquido de forma uniforme. Para guardar, usa recipientes rasos e começa a arrefecer rapidamente; não deixes a sopa a arrefecer num tacho grande durante horas.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda sem natas nem coberturas crocantes. Deixa espaço no recipiente para a expansão. Depois de aquecer, mexe ou tritura brevemente se a emulsão separar; acrescenta água aos poucos para recuperar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

179,5 kcal

Energia / dose

6,1 g

Proteínas / dose

22,6 g

Hidratos / dose

5,4 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 754,6 kJ · Saturados: 0,7 g · Açúcares: 8,1 g
Fibra: 8,3 g · Sal: 0,6 g.

TOTAL DA RECEITA / 718,1 kcal · 3018,3 kJ · Proteínas: 24,5 g
Hidratos: 90,4 g · Lípidos: 21,4 g · Sal: 2,4 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Tritura batata, cebola e parte da cenoura antes de juntar a couve em tiras.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Sopa de couve-lombarda e cenoura

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Couve-lombarda	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Cenoura	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Batata	75 g	150 g	300 g	600 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	275 ml	550 ml	1100 ml	2200 ml
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

[Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >](#)

R077 / SOPAS E CREMES

Creme de cogumelos sem natas

Sopa: pode precisar de complemento conforme a tua refeição.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 650 g Cogumelos | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 350 g Batata | ☐ 950 ml Água |
| ☐ 250 g Alho-francês | ☐ 2 g Tomilho |
| ☐ 120 g Cebola | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 8 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho alto, varinha mágica quando indicada, colher e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Corta para cozinhar por igual**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços de cerca de 2 cm. Reserva couves, espinafres e leguminosas cozidas se quiseres manter a sua textura.
- 02 Começa pelo sabor**

Amolece cebola e alho-francês, quando indicado, no azeite durante 4-5 minutos, sem deixar ganhar cor escura. Junta alho e os temperos indicados.
- 03 Coze a base**

Acrescenta os restantes legumes mais firmes, a água e o sal. Deixa levantar fervura e cozinha em lume brando, parcialmente tapado, durante 20-30 minutos, até ficarem tenros. Lentilhas vermelhas secas entram aqui; respeita a indicação da embalagem.
- 04 Escolhe a textura**

Nas receitas intituladas creme, tritura até ficar homogéneo, com cuidado para não salpicar. Nas sopas de legumes, mantém os pedaços. Se a receita levar couve ou espinafres, junta depois deste passo e cozinha mais 5-8 minutos.
- 05 Acrescenta o que já está cozido**

Junta grão, feijão ou lentilhas cozidos reservados e aquece até ferver suavemente. Leite, quando indicado, entra no fim; não o deixes ferver vigorosamente. Ajusta a textura com água quente, se necessário.
- 06 Reparte por quatro doses**

Divide os sólidos e o líquido de forma uniforme. Para guardar, usa recipientes rasos e começa a arrefecer rapidamente; não deixes a sopa a arrefecer num tacho grande durante horas.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda sem natas nem coberturas crocantes. Deixa espaço no recipiente para a expansão. Depois de aquecer, mexe ou tritura brevemente se a emulsão separar; acrescenta água aos poucos para recuperar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

176,9 kcal

Energia / dose

6,6 g

Proteínas / dose

20,6 g

Hidratos / dose

6,1 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 744,5 kJ · Saturados: 0,9 g · Açúcares: 3,6 g
Fibra: 7,1 g · Sal: 0,5 g.

TOTAL DA RECEITA / 707,6 kcal · 2977,8 kJ · Proteínas: 26,4 g
Hidratos: 82,5 g · Lípidos: 24,3 g · Sal: 2 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Salteia primeiro os cogumelos para desenvolver o sabor. A batata dá corpo sem natas.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Creme de cogumelos sem natas

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Cogumelos	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Batata	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Alho-francês	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Cebola	30 g	60 g	120 g	240 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	237,5 ml	475 ml	950 ml	1900 ml
Tomilho	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R078 / SOPAS E CREMES

Creme de batata-doce e gengibre

Sopa: pode precisar de complemento conforme a tua refeição.



4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|---|
| ☐ 650 g Batata-doce | ☐ 10 g Gengibre fresco |
| ☐ 350 g Cenoura | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 1100 ml Água |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho alto, varinha mágica quando indicada, colher e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Corta para cozinhar por igual**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços de cerca de 2 cm. Reserva couves, espinafres e leguminosas cozidas se quiseres manter a sua textura.
- 02 Começa pelo sabor**

Amolece cebola e alho-francês, quando indicado, no azeite durante 4-5 minutos, sem deixar ganhar cor escura. Junta alho e os temperos indicados.
- 03 Coze a base**

Acrescenta os restantes legumes mais firmes, a água e o sal. Deixa levantar fervura e cozinha em lume brando, parcialmente tapado, durante 20-30 minutos, até ficarem tenros. Lentilhas vermelhas secas entram aqui; respeita a indicação da embalagem.
- 04 Escolhe a textura**

Nas receitas intituladas creme, tritura até ficar homogéneo, com cuidado para não salpicar. Nas sopas de legumes, mantém os pedaços. Se a receita levar couve ou espinafres, junta depois deste passo e cozinha mais 5-8 minutos.
- 05 Acrescenta o que já está cozido**

Junta grão, feijão ou lentilhas cozidos reservados e aquece até ferver suavemente. Leite, quando indicado, entra no fim; não o deixes ferver vigorosamente. Ajusta a textura com água quente, se necessário.
- 06 Reparte por quatro doses**

Divide os sólidos e o líquido de forma uniforme. Para guardar, usa recipientes rasos e começa a arrefecer rapidamente; não deixes a sopa a arrefecer num tacho grande durante horas.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda sem natas nem coberturas crocantes. Deixa espaço no recipiente para a expansão. Depois de aquecer, mexe ou tritura brevemente se a emulsão separar; acrescenta água aos poucos para recuperar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

278,2 kcal

Energia / dose

2,6 g

Proteínas / dose

51,7 g

Hidratos / dose

5,1 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1171,8 kJ · Saturados: 0,7 g · Açúcares: 17,7 g
Fibra: 7,3 g · Sal: 0,8 g.

TOTAL DA RECEITA / 1112,8 kcal · 4687,3 kJ · Proteínas: 10,5 g
Hidratos: 206,8 g · Lípidos: 20,4 g · Sal: 3 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Usa pouco gengibre e prova antes de aumentar. Tritura até não restarem fibras.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Creme de batata-doce e gengibre

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Batata-doce	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Cenoura	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Gengibre fresco	2,5 g	5 g	10 g	20 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	275 ml	550 ml	1100 ml	2200 ml
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R079 / SOPAS E CREMES

Sopa de tomate com feijão e aipo

Sopa: pode precisar de complemento conforme a tua refeição.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--|
| ☐ 650 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 550 g Feijão-branco cozido, escorrido | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 180 g Aipo | ☐ 950 ml Água |
| ☐ 250 g Cenoura | ☐ 2 g Orégãos secos |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho alto, varinha mágica quando indicada, colher e recipientes rasos.

Alergénios identificados: aipo. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01 Corta para cozinhar por igual

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços de cerca de 2 cm. Reserva couves, espinafres e leguminosas cozidas se quiseres manter a sua textura.

02 Começa pelo sabor

Amolece cebola e alho-francês, quando indicado, no azeite durante 4-5 minutos, sem deixar ganhar cor escura. Junta alho e os temperos indicados.

03 Coze a base

Acrescenta os restantes legumes mais firmes, a água e o sal. Deixa levantar fervura e cozinha em lume brando, parcialmente tapado, durante 20-30 minutos, até ficarem tenros. Lentilhas vermelhas secas entram aqui; respeita a indicação da embalagem.

04 Escolhe a textura

Nas receitas intituladas creme, tritura até ficar homogéneo, com cuidado para não salpicar. Nas sopas de legumes, mantém os pedaços. Se a receita levar couve ou espinafres, junta depois deste passo e cozinha mais 5-8 minutos.

05 Acrescenta o que já está cozido

Junta grão, feijão ou lentilhas cozidos reservados e aquece até ferver suavemente. Leite, quando indicado, entra no fim; não o deixes ferver vigorosamente. Ajusta a textura com água quente, se necessário.

06 Reparte por quatro doses

Divide os sólidos e o líquido de forma uniforme. Para guardar, usa recipientes rasos e começa a arrefecer rapidamente; não deixes a sopa a arrefecer num tacho grande durante horas.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda sem natas nem coberturas crocantes. Deixa espaço no recipiente para a expansão. Depois de aquecer, mexe ou tritura brevemente se a emulsão separar; acrescenta água aos poucos para recuperar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

252,5 kcal

Energia / dose

11,9 g

Proteínas / dose

30,3 g

Hidratos / dose

6,5 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1064,9 kJ · Saturados: 1 g · Açúcares: 10 g
Fibra: 13,7 g · Sal: 1,7 g.

TOTAL DA RECEITA / 1009,9 kcal · 4259,5 kJ · Proteínas: 47,6 g
Hidratos: 121,2 g · Lípidos: 25,9 g · Sal: 6,7 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Mantém a textura de sopa rústica. O aipo é um alergénio e deve ficar identificado.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Sopa de tomate com feijão e aipo

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Tomate em conserva ao natural	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Feijão-branco cozido, escorrido	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Aipo	45 g	90 g	180 g	360 g
Cenoura	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	237,5 ml	475 ml	950 ml	1900 ml
Orégãos secos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R080 / SOPAS E CREMES

Sopa de espinafres e aveia

Sopa: pode precisar de complemento conforme a tua refeição.



4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

30 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ 450 g Espinafres | ☐ 8 g Alho |
| ☐ 80 g Flocos de aveia | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 300 g Cenoura | ☐ 1100 ml Água |
| ☐ 350 g Curgete | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 160 g Cebola | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho alto, varinha mágica quando indicada, colher e recipientes rasos.

Alergénios identificados: aveia: verificar glúten no rótulo. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Corta para cozinhar por igual**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços de cerca de 2 cm. Reserva couves, espinafres e leguminosas cozidas se quiseses manter a sua textura.
- 02 Começa pelo sabor**

Amolece cebola e alho-francês, quando indicado, no azeite durante 4-5 minutos, sem deixar ganhar cor escura. Junta alho e os temperos indicados.
- 03 Coze a base**

Acrescenta os restantes legumes mais firmes, a água e o sal. Deixa levantar fervura e cozinha em lume brando, parcialmente tapado, durante 20-30 minutos, até ficarem tenros. Lentilhas vermelhas secas entram aqui; respeita a indicação da embalagem.
- 04 Escolhe a textura**

Nas receitas intituladas creme, tritura até ficar homogéneo, com cuidado para não salpicar. Nas sopas de legumes, mantém os pedaços. Se a receita levar couve ou espinafres, junta depois deste passo e cozinha mais 5-8 minutos.
- 05 Acrescenta o que já está cozido**

Junta grão, feijão ou lentilhas cozidos reservados e aquece até ferver suavemente. Leite, quando indicado, entra no fim; não o deixes ferver vigorosamente. Ajusta a textura com água quente, se necessário.
- 06 Reparte por quatro doses**

Divide os sólidos e o líquido de forma uniforme. Para guardar, usa recipientes rasos e começa a arrefecer rapidamente; não deixes a sopa a arrefecer num tacho grande durante horas.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda sem natas nem coberturas crocantes. Deixa espaço no recipiente para a expansão. Depois de aquecer, mexe ou tritura brevemente se a emulsão separar; acrescenta água aos poucos para recuperar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

193,3 kcal

Energia / dose

7,9 g

Proteínas / dose

19,8 g

Hidratos / dose

7,5 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 811 kJ · Saturados: 1,2 g · Açúcares: 7 g
Fibra: 7,7 g · Sal: 1 g.

TOTAL DA RECEITA / 773,4 kcal · 3243,8 kJ · Proteínas: 31,6 g
Hidratos: 79 g · Lípidos: 30,1 g · Sal: 4,1 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Junta a aveia com a água e deixa engrossar. Após reaquecer, pode precisar de água adicional; verifica glúten no rótulo.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Sopa de espinafres e aveia

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Espinafres	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Flocos de aveia	20 g	40 g	80 g	160 g
Cenoura	75 g	150 g	300 g	600 g
Curgete	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	275 ml	550 ml	1100 ml	2200 ml
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

O ACERVO / BASES REUTILIZÁVEIS

Bases reutilizáveis

16 receitas na categoria. Toca numa ficha para consultar ingredientes, preparação, conservação e nutrição.



R081

Bolonhesa de vaca para várias refeições

[Abrir receita >](#)



R082

Bolonhesa de lentilhas e cogumelos

[Abrir receita >](#)



R083

Frango desfiado em molho de tomate

[Abrir receita >](#)



R084

Peru desfiado com cenoura

[Abrir receita >](#)



R085

Vaca desfiada em molho de legumes

[Abrir receita >](#)



R086

Recheio de frango e espinafres

[Abrir receita >](#)



R087

Recheio de grão e beringela

[Abrir receita >](#)



R088

Recheio de feijão-preto e pimentos

[Abrir receita >](#)

O ACERVO / BASES REUTILIZÁVEIS

Bases reutilizáveis

16 receitas na categoria. Toca numa ficha para consultar ingredientes, preparação, conservação e nutrição.



R089

Hambúrgueres de peru e curgete

[Abrir receita >](#)



R090

Hambúrgueres de vaca e aveia

[Abrir receita >](#)



R091

Hambúrgueres de grão e cenoura

[Abrir receita >](#)



R092

Hambúrgueres de feijão e cogumelos

[Abrir receita >](#)



R093

Hambúrgueres de lentilhas e abóbora

[Abrir receita >](#)



R094

Base de bacalhau com cebola e tomate

[Abrir receita >](#)



R095

Base de pescada e alho-francês

[Abrir receita >](#)



R096

Base de tofu desfeito com legumes

[Abrir receita >](#)

R081 / BASES REUTILIZÁVEIS

Bolonhesa de vaca para várias refeições

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 600 g Carne de vaca magra picada | ☐ 12 g Alho |
| ☐ 800 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 300 g Cenoura | ☐ 200 ml Água |
| ☐ 160 g Aipo | ☐ 2 g Orégãos secos |
| ☐ 200 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: aipo. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta tomate em conserva ao natural, água e a proteína reservada. Cozinha tapado em lume brando: 25-30 minutos para a carne picada. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

398,9 kcal

Energia / dose

36 g

Proteínas / dose

12,3 g

Hidratos / dose

21,7 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1671,9 kJ · Saturados: 6,8 g · Açúcares: 10,8 g
Fibra: 5,5 g · Sal: 1,2 g.

TOTAL DA RECEITA / 1595,7 kcal · 6687,8 kJ · Proteínas: 144,2 g
Hidratos: 49,3 g · Lípidos: 86,9 g · Sal: 4,8 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Desfaz a carne picada ao dourar e apura cerca de 30 minutos, não 90. Serve com massa ou legumes; o acompanhamento é separado.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitação e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitação. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Carne de vaca magra picada: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitação e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Bolonhesa de vaca para várias refeições

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Carne de vaca magra picada	150 g	300 g	600 g	1200 g
Tomate em conserva ao natural	200 g	400 g	800 g	1600 g
Cenoura	75 g	150 g	300 g	600 g
Aipo	40 g	80 g	160 g	320 g
Cebola	50 g	100 g	200 g	400 g
Alho	3 g	6 g	12 g	24 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	50 ml	100 ml	200 ml	400 ml
Orégãos secos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R082 / BASES REUTILIZÁVEIS

Bolonhesa de lentilhas e cogumelos

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--|
| ☐ 700 g Lentilhas cozidas, escorridas | ☐ 12 g Alho |
| ☐ 400 g Cogumelos | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 800 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 180 ml Água |
| ☐ 250 g Cenoura | ☐ 2 g Orégãos secos |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara tamanhos regulares**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.
- 02 Amolece os aromáticos**

Aquece o azeite no tacho e amolece a cebola 5 minutos. Junta alho e especiarias durante 30 segundos. Nesta preparação não há carne para dourar.
- 03 Começa pelos legumes**

Junta cogumelos, cenoura e envolve durante 3 minutos. Adiciona a base líquida indicada e cozinha até os legumes firmes começarem a amolecer.
- 04 Junta o líquido e cozinha**

Junta tomate em conserva ao natural, água e cozinha em lume brando cerca de 15-20 minutos. Junta lentilhas cozidas, escorridas já cozido nos últimos 8-10 minutos.
- 05 Ajusta sem secar**

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Mantém a preparação bem quente em toda a massa e evita cozinhar os legumes até se desfazerem.
- 06 Termina e divide**

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

345,6 kcal

Energia / dose

20,7 g

Proteínas / dose

40,7 g

Hidratos / dose

8 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1455,5 kJ · Saturados: 1,2 g · Açúcares: 10,6 g
Fibra: 14,3 g · Sal: 1,5 g.

TOTAL DA RECEITA / 1382,2 kcal · 5822,2 kJ · Proteínas: 82,7 g
Hidratos: 163 g · Lípidos: 32 g · Sal: 5,8 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Pica os cogumelos finamente para obter textura de recheio. Usa sobre massa ou num empadão futuro, sem contar esses pratos como novas receitas.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Bolonhesa de lentilhas e cogumelos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Lentilhas cozidas, escorridas	175 g	350 g	700 g	1400 g
Cogumelos	100 g	200 g	400 g	800 g
Tomate em conserva ao natural	200 g	400 g	800 g	1600 g
Cenoura	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	3 g	6 g	12 g	24 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	45 ml	90 ml	180 ml	360 ml
Orégãos secos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

[Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >](#)

R083 / BASES REUTILIZÁVEIS

Frango desfiado em molho de tomate

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 700 g Peito de frango sem pele | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 700 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 300 ml Água |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 2 g Colorau |
| ☐ 12 g Alho | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Mantém os peitos inteiros para desfiar depois de cozinhar. Corta os legumes em pedaços de 1-2 cm. O tempo depende da espessura da carne; confirma a temperatura no centro.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta tomate em conserva ao natural, água e a proteína reservada. Cozinha tapado em lume brando: 25-35 minutos para frango ou peru. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Desfia, envolve e divide

Depois de confirmar a confeção, retira a carne e desfia com dois garfos. Devolve a carne desfiada ao molho. Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

294,9 kcal

Energia / dose

44,5 g

Proteínas / dose

7,5 g

Hidratos / dose

9 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1243,7 kJ · Saturados: 1,6 g · Açúcares: 6,5 g
Fibra: 2,4 g · Sal: 1 g.

TOTAL DA RECEITA / 1179,5 kcal · 4975 kJ · Proteínas: 178,1 g
Hidratos: 30 g · Lípidos: 36,2 g · Sal: 4,1 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Coze o peito inteiro no molho até à temperatura segura, retira e desfia com dois garfos; devolve ao molho.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitaria e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitaria. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Peito de frango sem pele: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitaria e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Frango desfiado em molho de tomate

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Peito de frango sem pele	175 g	350 g	700 g	1400 g
Tomate em conserva ao natural	175 g	350 g	700 g	1400 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	3 g	6 g	12 g	24 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	75 ml	150 ml	300 ml	600 ml
Colorau	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

[Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >](#)

R084 / BASES REUTILIZÁVEIS

Peru desfiado com cenoura

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 700 g Peito de peru sem pele | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 400 g Cenoura | ☐ 350 ml Água |
| ☐ 600 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 8 g Salsa |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 12 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Mantém os peitos inteiros para desfiar depois de cozinhar. Corta os legumes em pedaços de 1-2 cm. O tempo depende da espessura da carne; confirma a temperatura no centro.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta tomate em conserva ao natural, água e a proteína reservada. Cozinha tapado em lume brando: 25-35 minutos para frango ou peru. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Desfia, envolve e divide

Depois de confirmar a confeção, retira a carne e desfia com dois garfos. Devolve a carne desfiada ao molho. Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

308 kcal

Energia / dose

43,6 g

Proteínas / dose

10,9 g

Hidratos / dose

9,1 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1302,2 kJ · Saturados: 1,6 g · Açúcares: 9,6 g
Fibra: 4,7 g · Sal: 1,1 g.

TOTAL DA RECEITA / 1232 kcal · 5208,8 kJ · Proteínas: 174,5 g
Hidratos: 43,8 g · Lípidos: 36,3 g · Sal: 4,4 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Usa peito de peru inteiro, não picado. Desfia depois de cozinhado e distribui com molho para evitar secura.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitação e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitação. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Peito de peru sem pele: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitação e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Peru desfiado com cenoura

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Peito de peru sem pele	175 g	350 g	700 g	1400 g
Cenoura	100 g	200 g	400 g	800 g
Tomate em conserva ao natural	150 g	300 g	600 g	1200 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	3 g	6 g	12 g	24 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	87,5 ml	175 ml	350 ml	700 ml
Salsa	2 g	4 g	8 g	16 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R085 / BASES REUTILIZÁVEIS

Vaca desfiada em molho de legumes

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

90 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|---|
| ☐ 700 g Carne de vaca magra para estufar | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 350 g Cenoura | ☐ 700 ml Água |
| ☐ 600 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 1 g Louro |
| ☐ 200 g Cebola | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 12 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta tomate em conserva ao natural, água e a proteína reservada. Junta o louro inteiro. Cozinha tapado em lume brando: 70-100 minutos, até a vaca ficar tenra. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Desfia, envolve e divide

Depois de confirmar a confeção, retira a carne e desfia com dois garfos. Se a vaca ainda resistir, continua a cozinhar em lume brando, com líquido suficiente, até ficar tenra. Devolve a carne desfiada ao molho. Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

428 kcal

Energia / dose

40,6 g

Proteínas / dose

10,5 g

Hidratos / dose

24 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1792,1 kJ · Saturados: 7,7 g · Açúcares: 9,2 g
Fibra: 4,4 g · Sal: 1,1 g.

TOTAL DA RECEITA / 1711,9 kcal · 7168,4 kJ · Proteínas: 162,3 g
Hidratos: 42,2 g · Lípidos: 95,8 g · Sal: 4,3 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Cozinha até se separar com dois garfos; pode ultrapassar a estimativa de 90 minutos. Não prometas rapidez nesta base de preparação antecipada.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Louro em folha inteira, retirado antes de dividir: contribuição transferida para o molho não quantificada; folha não incluída na porção comestível estimada.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Vaca desfiada em molho de legumes

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Carne de vaca magra para estufar	175 g	350 g	700 g	1400 g
Cenoura	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Tomate em conserva ao natural	150 g	300 g	600 g	1200 g
Cebola	50 g	100 g	200 g	400 g
Alho	3 g	6 g	12 g	24 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	175 ml	350 ml	700 ml	1400 ml
Louro	0,25 g	0,5 g	1 g	2 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R086 / BASES REUTILIZÁVEIS

Recheio de frango e espinafres

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 650 g Peito de frango sem pele | ☐ 250 g Leite meio-gordo |
| ☐ 450 g Espinafres | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 150 ml Água |
| ☐ 12 g Alho | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: leite. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Dá cor à proteína

Aquece metade do azeite. Doura a carne por lotes durante 5-7 minutos e reserva. Para versões só com leguminosas, salta este passo e usa todo o azeite no seguinte.

03

Amolece os aromáticos

Junta a cebola ao tacho com o azeite restante e cozinha 5 minutos. Acrescenta alho, especiarias e restantes legumes; envolve durante 3 minutos.

04

Junta o líquido e cozinha

Acrescenta leite meio-gordo, água e a proteína reservada. Cozinha tapado em lume brando: 25-35 minutos para frango ou peru. Verifica o ponto e evita que o fundo seque.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Junta os espinafres nos últimos 3 minutos. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

302,6 kcal

Energia / dose

44,7 g

Proteínas / dose

5,7 g

Hidratos / dose

10,3 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1272 kJ · Saturados: 2,1 g · Açúcares: 4,9 g
Fibra: 3,6 g · Sal: 1,3 g.

TOTAL DA RECEITA / 1210,4 kcal · 5088,2 kJ · Proteínas: 178,7 g
Hidratos: 22,8 g · Lípidos: 41,3 g · Sal: 5,3 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Corta o frango muito pequeno ou desfia depois de cozer. Escorre os espinafres; usa como base para arroz ou batata.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Uma alternativa ao leite altera sabor, ligação e valores nutricionais. Usa produto sem açúcar, confere alergénios e testa a textura após congelação antes de preparar um lote grande.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Peito de frango sem pele: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Recheio de frango e espinafres

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Peito de frango sem pele	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Espinafres	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	3 g	6 g	12 g	24 g
Leite meio-gordo	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	37,5 ml	75 ml	150 ml	300 ml
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R087 / BASES REUTILIZÁVEIS

Recheio de grão e beringela

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- ☐ 800 g Grão-de-bico cozido, escorrido
- ☐ 550 g Beringela
- ☐ 550 g Tomate em conserva ao natural
- ☐ 180 g Cebola
- ☐ 12 g Alho
- ☐ 25 g Azeite
- ☐ 180 ml Água
- ☐ 2 g Cominhos moídos
- ☐ 2 g Sal

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara tamanhos regulares

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Amolece os aromáticos

Aquece o azeite no tacho e amolece a cebola 5 minutos. Junta alho e especiarias durante 30 segundos. Nesta preparação não há carne para dourar.

03

Começa pelos legumes

Junta beringela e envolve durante 3 minutos. Adiciona a base líquida indicada e cozinha até os legumes firmes começarem a amolecer.

04

Junta o líquido e cozinha

Junta tomate em conserva ao natural, água e cozinha em lume brando cerca de 15-20 minutos. Junta grão-de-bico cozido, escorrido já cozido nos últimos 8-10 minutos.

05

Ajusta sem secar

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Mantém a preparação bem quente em toda a massa e evita cozinhar os legumes até se desfazerem.

06

Termina e divide

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

365,2 kcal

Energia / dose

17,1 g

Proteínas / dose

39,8 g

Hidratos / dose

11,3 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1535,4 kJ · Saturados: 1,4 g · Açúcares: 9,4 g
Fibra: 17,8 g · Sal: 1,8 g.

TOTAL DA RECEITA / 1460,9 kcal · 6141,8 kJ · Proteínas: 68,4 g
Hidratos: 159,2 g · Lípidos: 45,4 g · Sal: 7,4 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Esmaga parcialmente o grão depois de cozinhar. A textura deve ficar húmida, mas sem líquido livre.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Recheio de grão e beringela

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Grão-de-bico cozido, escorrido	200 g	400 g	800 g	1600 g
Beringela	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Tomate em conserva ao natural	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	3 g	6 g	12 g	24 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	45 ml	90 ml	180 ml	360 ml
Cominhos moídos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R088 / BASES REUTILIZÁVEIS

Recheio de feijão-preto e pimentos

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

40 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--|
| ☐ 850 g Feijão-preto cozido, escorrido | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 450 g Pimento | ☐ 150 ml Água |
| ☐ 550 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 3 g Cominhos moídos |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 12 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara tamanhos regulares**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta a proteína em cubos de 2-3 cm e os legumes em pedaços de 1-2 cm.
- 02 Amolece os aromáticos**

Aquece o azeite no tacho e amolece a cebola 5 minutos. Junta alho e especiarias durante 30 segundos. Nesta preparação não há carne para dourar.
- 03 Começa pelos legumes**

Junta pimento e envolve durante 3 minutos. Adiciona a base líquida indicada e cozinha até os legumes firmes começarem a amolecer.
- 04 Junta o líquido e cozinha**

Junta tomate em conserva ao natural, água e cozinha em lume brando cerca de 15-20 minutos. Junta feijão-preto cozido, escorrido já cozido nos últimos 8-10 minutos.
- 05 Ajusta sem secar**

Mexe com cuidado e verifica a textura dos legumes. Mantém a preparação bem quente em toda a massa e evita cozinhar os legumes até se desfazerem.
- 06 Termina e divide**

Retira o louro, quando indicado. Adiciona as ervas delicadas e o sumo de limão no final. Distribui os sólidos e o molho de forma uniforme por quatro doses.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Guarda com o próprio molho. Reaquece tapado no tacho, mexendo com cuidado. As ervas frescas e o limão usados para finalizar ficam melhor acrescentados depois de aquecer.

Sabe o que estás a preparar.

299,8 kcal

Energia / dose

17,6 g

Proteínas / dose

27,3 g

Hidratos / dose

8,2 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1255 kJ · Saturados: 1,4 g · Açúcares: 10,9 g
Fibra: 23,4 g · Sal: 0,6 g.

TOTAL DA RECEITA / 1199,2 kcal · 5020,1 kJ · Proteínas: 70,6 g
Hidratos: 109,1 g · Lípidos: 33 g · Sal: 2,6 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Esmaga um terço do feijão no molho para criar uma base ligada. Serve com arroz ou batata separados.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Recheio de feijão-preto e pimentos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Feijão-preto cozido, escorrido	212,5 g	425 g	850 g	1700 g
Pimento	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Tomate em conserva ao natural	137,5 g	275 g	550 g	1100 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	3 g	6 g	12 g	24 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	37,5 ml	75 ml	150 ml	300 ml
Cominhos moídos	0,75 g	1,5 g	3 g	6 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R089 / BASES REUTILIZÁVEIS

Hambúrgueres de peru e curgete

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

25 min

Preparação ativa*

20 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 650 g Carne de peru picada | ☐ 50 g Ovo sem casca, batido |
| ☐ 300 g Curgete | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 120 g Cebola | ☐ 8 g Salsa |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 60 g Pão ralado | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, taça, esmagador ou processador, frigideira antiaderente, espátula e termómetro.

Alergénios identificados: glúten, ovo. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara e seca os ingredientes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Escorre muito bem as leguminosas cozidas e seca-as com papel de cozinha. Rala os legumes; espreme curgete ou espinafres para retirar água em excesso.
- 02 Cria a massa**

Esmaga as leguminosas deixando alguma textura, ou usa a carne picada indicada. Junta legumes picados, ovo, pão ralado ou aveia, conforme a lista, e os temperos.
- 03 Deixa ligar e molda**

Mistura e deixa repousar 10 minutos no frigorífico para o ligante absorver humidade. Forma oito hambúrgueres pequenos de espessura semelhante; cada dose contém dois.
- 04 Cozinha sem partir**

Aquece o azeite na frigideira e cozinha por lotes, cerca de 4-6 minutos de cada lado, sem pressionar. Se forem espessos, termina no forno a 180 °C.
- 05 Verifica antes de retirar**

A superfície dourada não garante que o centro esteja pronto. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.
- 06 Serve com um complemento**

Divide os oito hambúrgueres em quatro doses. Para transformar esta base num prato completo, junta um acompanhamento do acervo e legumes. Não estão incluídos nas quantidades desta receita.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela os hambúrgueres já cozinhados e arrefecidos, separados com papel próprio para alimentos. Reaquece tapados e termina destapado para recuperar cor. Não substituas o ovo por água sem testar a ligação.

Sabe o que estás a preparar.

309,4 kcal

Energia / dose

42,9 g

Proteínas / dose

13,5 g

Hidratos / dose

9 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1305,8 kJ · Saturados: 1,7 g · Açúcares: 2,6 g
Fibra: 1,8 g · Sal: 1 g.

TOTAL DA RECEITA / 1237,6 kcal · 5223,1 kJ · Proteínas: 171,6 g
Hidratos: 53,9 g · Lípidos: 36 g · Sal: 4 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Espremer a curgete é fundamental para não largar água. Faz oito unidades; a dose é de dois hambúrgueres sem acompanhamentos.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Carne de peru picada: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Hambúrgueres de peru e curgete

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Carne de peru picada	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Curgete	75 g	150 g	300 g	600 g
Cebola	30 g	60 g	120 g	240 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Pão ralado	15 g	30 g	60 g	120 g
Ovo sem casca, batido	12,5 g	25 g	50 g	100 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Salsa	2 g	4 g	8 g	16 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R090 / BASES REUTILIZÁVEIS

Hambúrgueres de vaca e aveia

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

25 min

Preparação ativa*

20 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 650 g Carne de vaca magra picada | ☐ 50 g Ovo sem casca, batido |
| ☐ 60 g Flocos de aveia | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 120 g Cebola | ☐ 2 g Colorau |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, taça, esmagador ou processador, frigideira antiaderente, espátula e termómetro.

Alergénios identificados: ovo, aveia: verificar glúten no rótulo. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara e seca os ingredientes

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Escorre muito bem as leguminosas cozidas e seca-as com papel de cozinha. Rala os legumes; espreme curgete ou espinafres para retirar água em excesso.

02

Cria a massa

Esmaga as leguminosas deixando alguma textura, ou usa a carne picada indicada. Junta legumes picados, ovo, pão ralado ou aveia, conforme a lista, e os temperos.

03

Deixa ligar e molda

Mistura e deixa repousar 10 minutos no frigorífico para o ligante absorver humidade. Forma oito hambúrgueres pequenos de espessura semelhante; cada dose contém dois.

04

Cozinha sem partir

Aquece o azeite na frigideira e cozinha por lotes, cerca de 4-6 minutos de cada lado, sem pressionar. Se forem espessos, termina no forno a 180 °C.

05

Verifica antes de retirar

A superfície dourada não garante que o centro esteja pronto. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Serve com um complemento

Divide os oito hambúrgueres em quatro doses. Para transformar esta base num prato completo, junta um acompanhamento do acervo e legumes. Não estão incluídos nas quantidades desta receita.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela os hambúrgueres já cozinhados e arrefecidos, separados com papel próprio para alimentos. Reaquece tapados e termina destapado para recuperar cor. Não substituas o ovo por água sem testar a ligação.

Sabe o que estás a preparar.

411,3 kcal

Energia / dose

39,3 g

Proteínas / dose

10,7 g

Hidratos / dose

23,2 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1720,8 kJ · Saturados: 7,4 g · Açúcares: 1,4 g
Fibra: 1,6 g · Sal: 0,8 g.

TOTAL DA RECEITA / 1645,3 kcal · 6883,2 kJ · Proteínas: 157,1 g
Hidratos: 42,6 g · Lípidos: 92,8 g · Sal: 3,3 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Não achates durante a confeção: isso expulsa os sucos. Confirma a temperatura da carne picada no centro.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitaria e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitaria. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Carne de vaca magra picada: composição de referência; confirmar corte e teor de gordura do produto utilizado.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitaria e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Hambúrgueres de vaca e aveia

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Carne de vaca magra picada	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Flocos de aveia	15 g	30 g	60 g	120 g
Cebola	30 g	60 g	120 g	240 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Ovo sem casca, batido	12,5 g	25 g	50 g	100 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Colorau	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

[Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >](#)

R091 / BASES REUTILIZÁVEIS

Hambúrgueres de grão e cenoura

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

25 min

Preparação ativa*

20 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--|
| ☐ 800 g Grão-de-bico cozido, escorrido | ☐ 50 g Ovo sem casca, batido |
| ☐ 250 g Cenoura | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 100 g Cebola | ☐ 2 g Cominhos moídos |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 90 g Flocos de aveia | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, taça, esmagador ou processador, frigideira antiaderente, espátula e termómetro.

Alergénios identificados: ovo, aveia: verificar glúten no rótulo. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara e seca os ingredientes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Escorre muito bem as leguminosas cozidas e seca-as com papel de cozinha. Rala os legumes; espreme curgete ou espinafres para retirar água em excesso.
- 02 Cria a massa**

Esmaga as leguminosas deixando alguma textura, ou usa a carne picada indicada. Junta legumes picados, ovo, pão ralado ou aveia, conforme a lista, e os temperos.
- 03 Deixa ligar e molda**

Mistura e deixa repousar 10 minutos no frigorífico para o ligante absorver humidade. Forma oito hambúrgueres pequenos de espessura semelhante; cada dose contém dois.
- 04 Cozinha sem partir**

Aquece o azeite na frigideira e cozinha por lotes, cerca de 4-6 minutos de cada lado, sem pressionar. Se forem espessos, termina no forno a 180 °C.
- 05 Verifica antes de retirar**

A superfície dourada não garante que o centro esteja pronto. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.
- 06 Serve com um complemento**

Divide os oito hambúrgueres em quatro doses. Para transformar esta base num prato completo, junta um acompanhamento do acervo e legumes. Não estão incluídos nas quantidades desta receita.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela os hambúrgueres já cozinhados e arrefecidos, separados com papel próprio para alimentos. Reaquece tapados e termina destapado para recuperar cor. Não substituas o ovo por água sem testar a ligação.

Sabe o que estás a preparar.

407,4 kcal

Energia / dose

19 g

Proteínas / dose

48,1 g

Hidratos / dose

11,9 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1711 kJ · Saturados: 1,7 g · Açúcares: 5,1 g
Fibra: 16 g · Sal: 1,8 g.

TOTAL DA RECEITA / 1629,5 kcal · 6843,8 kJ · Proteínas: 75,9 g
Hidratos: 192,3 g · Lípidos: 47,7 g · Sal: 7,1 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Esmaga bem parte do grão para ligar. Esta formulação tem ovo e não é vegana.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Hambúrgueres de grão e cenoura

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Grão-de-bico cozido, escorrido	200 g	400 g	800 g	1600 g
Cenoura	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Cebola	25 g	50 g	100 g	200 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Flocos de aveia	22,5 g	45 g	90 g	180 g
Ovo sem casca, batido	12,5 g	25 g	50 g	100 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Cominhos moídos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R092 / BASES REUTILIZÁVEIS

Hambúrgueres de feijão e cogumelos

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

25 min

Preparação ativa*

20 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 800 g Feijão-encarnado cozido, escorrido | ☐ 50 g Ovo sem casca, batido |
| ☐ 300 g Cogumelos | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 100 g Cebola | ☐ 2 g Orégãos secos |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 90 g Pão ralado | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, taça, esmagador ou processador, frigideira antiaderente, espátula e termómetro.

Alergénios identificados: glúten, ovo. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara e seca os ingredientes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Escorre muito bem as leguminosas cozidas e seca-as com papel de cozinha. Rala os legumes; espreme curgete ou espinafres para retirar água em excesso.
- 02 Cria a massa**

Esmaga as leguminosas deixando alguma textura, ou usa a carne picada indicada. Junta legumes picados, ovo, pão ralado ou aveia, conforme a lista, e os temperos.
- 03 Deixa ligar e molda**

Mistura e deixa repousar 10 minutos no frigorífico para o ligante absorver humidade. Forma oito hambúrgueres pequenos de espessura semelhante; cada dose contém dois.
- 04 Cozinha sem partir**

Aquece o azeite na frigideira e cozinha por lotes, cerca de 4-6 minutos de cada lado, sem pressionar. Se forem espessos, termina no forno a 180 °C.
- 05 Verifica antes de retirar**

A superfície dourada não garante que o centro esteja pronto. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.
- 06 Serve com um complemento**

Divide os oito hambúrgueres em quatro doses. Para transformar esta base num prato completo, junta um acompanhamento do acervo e legumes. Não estão incluídos nas quantidades desta receita.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela os hambúrgueres já cozinhados e arrefecidos, separados com papel próprio para alimentos. Reaquece tapados e termina destapado para recuperar cor. Não substituas o ovo por água sem testar a ligação.

Sabe o que estás a preparar.

344,9 kcal

Energia / dose

18,2 g

Proteínas / dose

45,3 g

Hidratos / dose

7,4 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1449,6 kJ · Saturados: 1,3 g · Açúcares: 2,5 g
Fibra: 11,1 g · Sal: 0,8 g.

TOTAL DA RECEITA / 1379,5 kcal · 5798,2 kJ · Proteínas: 72,8 g
Hidratos: 181,1 g · Lípidos: 29,7 g · Sal: 3 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Salteia e arrefece os cogumelos antes de misturar; entram com a água evaporada, não crus.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Hambúrgueres de feijão e cogumelos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Feijão-encarnado cozido, escorrido	200 g	400 g	800 g	1600 g
Cogumelos	75 g	150 g	300 g	600 g
Cebola	25 g	50 g	100 g	200 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Pão ralado	22,5 g	45 g	90 g	180 g
Ovo sem casca, batido	12,5 g	25 g	50 g	100 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Orégãos secos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R093 / BASES REUTILIZÁVEIS

Hambúrgueres de lentilhas e abóbora

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

25 min

Preparação ativa*

20 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|---|
| ☐ 750 g Lentilhas cozidas, escorridas | ☐ 50 g Ovo sem casca, batido |
| ☐ 300 g Abóbora | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 100 g Cebola | ☐ 2 g Colorau |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |
| ☐ 100 g Flocos de aveia | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, taça, esmagador ou processador, frigideira antiaderente, espátula e termómetro.

Alergénios identificados: ovo, aveia: verificar glúten no rótulo. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara e seca os ingredientes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Escorre muito bem as leguminosas cozidas e seca-as com papel de cozinha. Rala os legumes; espreme curgete ou espinafres para retirar água em excesso.
- 02 Cria a massa**

Esmaga as leguminosas deixando alguma textura, ou usa a carne picada indicada. Junta legumes picados, ovo, pão ralado ou aveia, conforme a lista, e os temperos.
- 03 Deixa ligar e molda**

Mistura e deixa repousar 10 minutos no frigorífico para o ligante absorver humidade. Forma oito hambúrgueres pequenos de espessura semelhante; cada dose contém dois.
- 04 Cozinha sem partir**

Aquece o azeite na frigideira e cozinha por lotes, cerca de 4-6 minutos de cada lado, sem pressionar. Se forem espessos, termina no forno a 180 °C.
- 05 Verifica antes de retirar**

A superfície dourada não garante que o centro esteja pronto. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.
- 06 Serve com um complemento**

Divide os oito hambúrgueres em quatro doses. Para transformar esta base num prato completo, junta um acompanhamento do acervo e legumes. Não estão incluídos nas quantidades desta receita.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela os hambúrgueres já cozinhados e arrefecidos, separados com papel próprio para alimentos. Reaquece tapados e termina destapado para recuperar cor. Não substituas o ovo por água sem testar a ligação.

Sabe o que estás a preparar.

386,4 kcal

Energia / dose

22,6 g

Proteínas / dose

49,2 g

Hidratos / dose

8,6 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1626,6 kJ · Saturados: 1,4 g · Açúcares: 3,4 g
Fibra: 10,9 g · Sal: 1,2 g.

TOTAL DA RECEITA / 1545,7 kcal · 6506,5 kJ · Proteínas: 90,5 g
Hidratos: 197 g · Lípidos: 34,2 g · Sal: 5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Assa a abóbora primeiro até ficar tenra e seca; deixa arrefecer antes de juntar ao ovo. O tempo adicional não está na estimativa base.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Hambúrgueres de lentilhas e abóbora

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Lentilhas cozidas, escorridas	187,5 g	375 g	750 g	1500 g
Abóbora	75 g	150 g	300 g	600 g
Cebola	25 g	50 g	100 g	200 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Flocos de aveia	25 g	50 g	100 g	200 g
Ovo sem casca, batido	12,5 g	25 g	50 g	100 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Colorau	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R094 / BASES REUTILIZÁVEIS

Base de bacalhau com cebola e tomate

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 700 g Bacalhau demolhado, sem pele nem espinhas | ☐ 30 g Azeite |
| ☐ 650 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 150 ml Água |
| ☐ 300 g Cebola | ☐ 8 g Salsa |
| ☐ 12 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, espátula, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: peixe. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara sem desfazer o peixe

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta o peixe em quatro porções semelhantes e verifica se restam espinhas. Pica cebola e alho; corta os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Faz a base aromática

Aquece o azeite e amolece a cebola 5 minutos. Junta o alho e os legumes, mexendo durante mais 4 minutos.

03

Apura o molho

Junta o tomate, leite ou leite de coco indicado e a água. Tempera e deixa ferver suavemente durante 8-10 minutos. Leguminosas cozidas entram nesta fase.

04

Coze o peixe suavemente

Pousa o peixe no molho e tapa. Cozinha em lume brando cerca de 10-15 minutos, sem mexer com colher; agita apenas o tacho para não desfazer as porções.

05

Confirma o centro

O peixe deve ficar opaco e separar-se em lascas. Verifica a temperatura no centro da porção mais espessa. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Divide sem esmagar

Levanta o peixe com uma espátula e reparte molho e vegetais por quatro doses. Junta o limão e as ervas indicados no fim.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela o peixe com uma camada de molho. Descongela no frigorífico e reaquece tapado em lume brando, só até ficar bem quente no centro; ferver vigorosamente pode desfazer e secar o peixe.

Sabe o que estás a preparar.

259,1 kcal

Energia / dose

35,7 g

Proteínas / dose

7,9 g

Hidratos / dose

8,8 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1090,5 kJ · Saturados: 1,4 g · Açúcares: 6,6 g
Fibra: 2,6 g · Sal: 6,6 g.

TOTAL DA RECEITA / 1036,4 kcal · 4362 kJ · Proteínas: 142,9 g
Hidratos: 31,5 g · Lípidos: 35,4 g · Sal: 26,6 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Lasca o bacalhau depois de cozinhar e retira espinhas. Usa sobre arroz, batata ou leguminosas, contados separadamente.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Base de bacalhau com cebola e tomate

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Bacalhau demolhado, sem pele nem espinhas	175 g	350 g	700 g	1400 g
Tomate em conserva ao natural	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Cebola	75 g	150 g	300 g	600 g
Alho	3 g	6 g	12 g	24 g
Azeite	7,5 g	15 g	30 g	60 g
Água	37,5 ml	75 ml	150 ml	300 ml
Salsa	2 g	4 g	8 g	16 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R095 / BASES REUTILIZÁVEIS

Base de pescada e alho-francês

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--|
| ☐ 700 g Pescada, sem pele nem espinhas | ☐ 250 g Leite meio-gordo |
| ☐ 450 g Alho-francês | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 180 ml Água |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, espátula, termómetro e recipientes rasos.

Alergénios identificados: leite, peixe. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara sem desfazer o peixe

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta o peixe em quatro porções semelhantes e verifica se restam espinhas. Pica cebola e alho; corta os legumes em pedaços de 1-2 cm.

02

Faz a base aromática

Aquece o azeite e amolece a cebola 5 minutos. Junta o alho e os legumes, mexendo durante mais 4 minutos.

03

Apura o molho

Junta o tomate, leite ou leite de coco indicado e a água. Tempera e deixa ferver suavemente durante 8-10 minutos. Leguminosas cozidas entram nesta fase.

04

Coze o peixe suavemente

Pousa o peixe no molho e tapa. Cozinha em lume brando cerca de 10-15 minutos, sem mexer com colher; agita apenas o tacho para não desfazer as porções.

05

Confirma o centro

O peixe deve ficar opaco e separar-se em lascas. Verifica a temperatura no centro da porção mais espessa. Confirma a confeção no centro com um termómetro limpo: 75 °C durante 30 segundos, ou 70 °C durante 2 minutos. Os tempos são estimativas e não substituem esta verificação. Na carne picada, aves e porco não deixes zonas cruas.

06

Divide sem esmagar

Levanta o peixe com uma espátula e reparte molho e vegetais por quatro doses. Junta o limão e as ervas indicados no fim.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela o peixe com uma camada de molho. Descongela no frigorífico e reaquece tapado em lume brando, só até ficar bem quente no centro; ferver vigorosamente pode desfazer e secar o peixe.

Sabe o que estás a preparar.

270,5 kcal

Energia / dose

35,4 g

Proteínas / dose

8 g

Hidratos / dose

10,1 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1138,4 kJ · Saturados: 1,9 g · Açúcares: 6,5 g
Fibra: 3,4 g · Sal: 1,1 g.

TOTAL DA RECEITA / 1082 kcal · 4553,5 kJ · Proteínas: 141,5 g
Hidratos: 31,8 g · Lípidos: 40,5 g · Sal: 4,3 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Lasca a pescada no final para criar um recheio húmido. Não prolongues a fervura do leite.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Uma alternativa ao leite altera sabor, ligação e valores nutricionais. Usa produto sem açúcar, confere alergénios e testa a textura após congelação antes de preparar um lote grande.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Base de pescada e alho-francês

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Pescada, sem pele nem espinhas	175 g	350 g	700 g	1400 g
Alho-francês	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Leite meio-gordo	62,5 g	125 g	250 g	500 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	45 ml	90 ml	180 ml	360 ml
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

[Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >](#)

R096 / BASES REUTILIZÁVEIS

Base de tofu desfeito com legumes

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--|
| ☐ 750 g Tofu firme | ☐ 12 g Alho |
| ☐ 300 g Cenoura | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 300 g Curgete | ☐ 120 ml Água |
| ☐ 500 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 2 g Orégãos secos |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 2 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, frigideira ou tacho largo, tampa e recipientes.

Alergénios identificados: soja. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara cortes semelhantes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços regulares. Reserva folhas e ervas delicadas para o final.
- 02 Aromatiza o azeite**

Aquece o azeite em lume médio e amolece cebola, quando indicada, durante 4 minutos. Junta alho e temperos durante 30 segundos, sem queimar.
- 03 Cozinhava em etapas**

Junta primeiro cenoura, couves firmes ou outros legumes duros, com a água indicada. Tapa 5-8 minutos. Acrescenta curgete, cogumelos e pimentos e cozinha mais 8-12 minutos.
- 04 Completa a preparação**

Junta tomate, leguminosas cozidas ou tofu, se indicados, e cozinha mais 5 minutos. Espinafres entram nos últimos 2-3 minutos.
- 05 Controla a humidade**

Destapa e deixa evaporar o excesso de água, sem secar completamente. Os legumes devem estar cozinhados, mas não desfeitos. Não uses a crocância como garantia após congelação.
- 06 Porciona e termina**

Divide em quatro doses. Junta limão, vinagre e ervas delicadas no final quando estiverem na lista. Serve como acompanhamento ou combina com a base sugerida.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em camadas finas e sem líquido livre em excesso. Reaquece numa frigideira larga para ajudar a evaporar a água libertada. Legumes ricos em água ficam mais macios; reserva saladas cruas para o dia de servir.

Sabe o que estás a preparar.

272,3 kcal

Energia / dose

19,4 g

Proteínas / dose

12 g

Hidratos / dose

15,2 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1140,3 kJ · Saturados: 2,2 g · Açúcares: 9,9 g
Fibra: 5,3 g · Sal: 0,7 g.

TOTAL DA RECEITA / 1089,2 kcal · 4561,2 kJ · Proteínas: 77,6 g
Hidratos: 47,9 g · Lípidos: 60,9 g · Sal: 2,8 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Esmaga o tofu firme com um garfo e doura antes do tomate. Usa como base para massa ou cereal.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Base de tofu desfeito com legumes

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Tofu firme	187,5 g	375 g	750 g	1500 g
Cenoura	75 g	150 g	300 g	600 g
Curgete	75 g	150 g	300 g	600 g
Tomate em conserva ao natural	125 g	250 g	500 g	1000 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	3 g	6 g	12 g	24 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	30 ml	60 ml	120 ml	240 ml
Orégãos secos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,5 g	1 g	2 g	4 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

O ACERVO / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Acompanhamentos e legumes

20 receitas na categoria. Toca numa ficha para consultar ingredientes, preparação, conservação e nutrição.



R097

Arroz branco com alho

[Abrir receita >](#)



R098

Arroz integral com cenoura

[Abrir receita >](#)



R099

Arroz de tomate

[Abrir receita >](#)



R100

Arroz de ervilhas

[Abrir receita >](#)



R101

Quinoa com cenoura e salsa

[Abrir receita >](#)



R102

Cevada com cogumelos

[Abrir receita >](#)



R103

Cuscuz com pimentos

[Abrir receita >](#)



R104

Purê de batata com azeite

[Abrir receita >](#)

O ACERVO / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Acompanhamentos e legumes

20 receitas na categoria. Toca numa ficha para consultar ingredientes, preparação, conservação e nutrição.



R105

Purê de batata-doce

[Abrir receita >](#)



R106

Purê de couve-flor e batata

[Abrir receita >](#)



R107

Cenoura estufada com ervilhas

[Abrir receita >](#)



R108

Feijão-verde com tomate

[Abrir receita >](#)



R109

Couve-lombarda com cenoura

[Abrir receita >](#)



R110

Couve-roxa estufada com vinagre

[Abrir receita >](#)



R111

Espinafres com alho e grão

[Abrir receita >](#)



R112

Curgete e cogumelos salteados

[Abrir receita >](#)

O ACERVO / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Acompanhamentos e legumes

20 receitas na categoria. Toca numa ficha para consultar ingredientes, preparação, conservação e nutrição.



R113

Ratatouille de forno

[Abrir receita >](#)



R114

Abóbora de forno com alecrim

[Abrir receita >](#)



R115

Brócolos de forno com limão

[Abrir receita >](#)



R116

Couve-flor de forno com colorau

[Abrir receita >](#)

R097 / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Arroz branco com alho

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

10 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- ☐ 240 g Arroz agulha cru
- ☐ 8 g Alho
- ☐ 15 g Azeite
- ☐ 480 ml Água
- ☐ 1,5 g Sal

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, tacho com tampa, escorredor quando necessário, garfo, tabuleiro raso e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Mede o cereal**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. O cereal é pesado seco. Lava arroz, quinoa ou cevada num passador quando apropriado; para cuscuz, segue o método de hidratação indicado na embalagem.
- 02 Prepara os aromáticos**

Amolece a cebola no azeite, quando indicada, durante 4 minutos. Junta alho e os legumes picados, se previstos, e cozinha mais 3 minutos.
- 03 Junta água e cereal**

Acrescenta o cereal e a água medida. Para cuscuz, leva a água a ferver, desliga e hidrata tapado 5 minutos; ajusta a proporção se a embalagem do produto o exigir.
- 04 Coze de acordo com o cereal**

Arroz agulha: cerca de 15-18 minutos; integral: 30-40; quinoa: 12-15; cevada: 30-45. Mantém lume brando. Se necessário, junta água quente aos poucos e regista a quantidade usada.
- 05 Solta sem esmagar**

Confirma que os grãos estão cozidos. Retira do lume e solta com um garfo. Adiciona ervilhas ou leguminosas já cozidas quando indicadas e aquece bem.
- 06 Arrefece sem demora**

Distribui em camadas finas. Para arroz, coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora; para os restantes cereais, dentro de 1-2 horas. Congela depois de arrefecer.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Arrefece em doses rasas e coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora. Não deixes arroz cozido à temperatura ambiente.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em doses achatadas para reduzir o tempo de descongelação. Reaquece com uma colher de água por dose, mexendo a meio; aquece apenas uma vez. Mantém o grão solto, mas aceita que a congelação possa alterar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

243,3 kcal

Energia / dose

4,1 g

Proteínas / dose

47,1 g

Hidratos / dose

4 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1026,8 kJ · Saturados: 0,6 g · Açúcares: 0 g
Fibra: 1,3 g · Sal: 0,4 g.

TOTAL DA RECEITA / 973,4 kcal · 4107,2 kJ · Proteínas: 16,4 g
Hidratos: 188,3 g · Lípidos: 16 g · Sal: 1,5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Segue a proporção da embalagem se diferir. Retira do tacho para arrefecer rapidamente.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Arroz branco com alho

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Arroz agulha cru	60 g	120 g	240 g	480 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	3,75 g	7,5 g	15 g	30 g
Água	120 ml	240 ml	480 ml	960 ml
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R098 / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Arroz integral com cenoura

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

10 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 240 g Arroz integral cru | ☐ 15 g Azeite |
| ☐ 240 g Cenoura | ☐ 720 ml Água |
| ☐ 120 g Cebola | ☐ 1,5 g Sal |
| ☐ 8 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, tacho com tampa, escorredor quando necessário, garfo, tabuleiro raso e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Mede o cereal**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. O cereal é pesado seco. Lava arroz, quinoa ou cevada num passador quando apropriado; para cuscuz, segue o método de hidratação indicado na embalagem.
- 02 Prepara os aromáticos**

Amolece a cebola no azeite, quando indicada, durante 4 minutos. Junta alho e os legumes picados, se previstos, e cozinha mais 3 minutos.
- 03 Junta água e cereal**

Acrescenta o cereal e a água medida. Para cuscuz, leva a água a ferver, desliga e hidrata tapado 5 minutos; ajusta a proporção se a embalagem do produto o exigir.
- 04 Coze de acordo com o cereal**

Arroz agulha: cerca de 15-18 minutos; integral: 30-40; quinoa: 12-15; cevada: 30-45. Mantém lume brando. Se necessário, junta água quente aos poucos e regista a quantidade usada.
- 05 Solta sem esmagar**

Confirma que os grãos estão cozidos. Retira do lume e solta com um garfo. Adiciona ervilhas ou leguminosas já cozidas quando indicadas e aquece bem.
- 06 Arrefece sem demora**

Distribui em camadas finas. Para arroz, coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora; para os restantes cereais, dentro de 1-2 horas. Congela depois de arrefecer.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Arrefece em doses rasas e coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora. Não deixes arroz cozido à temperatura ambiente.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em doses achatadas para reduzir o tempo de descongelação. Reaquece com uma colher de água por dose, mexendo a meio; aquece apenas uma vez. Mantém o grão solto, mas aceita que a congelação possa alterar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

266,8 kcal

Energia / dose

5,9 g

Proteínas / dose

46,8 g

Hidratos / dose

5,3 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1128,2 kJ · Saturados: 0,8 g · Açúcares: 3,1 g
Fibra: 4,3 g · Sal: 0,4 g.

TOTAL DA RECEITA / 1067 kcal · 4512,8 kJ · Proteínas: 23,5 g
Hidratos: 187 g · Lípidos: 21,3 g · Sal: 1,7 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: O integral demora mais e a água varia com a marca. A cenoura deve ser cortada pequena.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Arroz integral com cenoura

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Arroz integral cru	60 g	120 g	240 g	480 g
Cenoura	60 g	120 g	240 g	480 g
Cebola	30 g	60 g	120 g	240 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	3,75 g	7,5 g	15 g	30 g
Água	180 ml	360 ml	720 ml	1440 ml
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R099 / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Arroz de tomate

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

10 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 240 g Arroz agulha cru | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 400 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 450 ml Água |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 1,5 g Sal |
| ☐ 8 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, tacho com tampa, escorredor quando necessário, garfo, tabuleiro raso e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Mede o cereal**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. O cereal é pesado seco. Lava arroz, quinoa ou cevada num passador quando apropriado; para cuscuz, segue o método de hidratação indicado na embalagem.
- 02 Prepara os aromáticos**

Amolece a cebola no azeite, quando indicada, durante 4 minutos. Junta alho e os legumes picados, se previstos, e cozinha mais 3 minutos.
- 03 Junta água e cereal**

Acrescenta o cereal e a água medida. Para cuscuz, leva a água a ferver, desliga e hidrata tapado 5 minutos; ajusta a proporção se a embalagem do produto o exigir.
- 04 Coze de acordo com o cereal**

Arroz agulha: cerca de 15-18 minutos; integral: 30-40; quinoa: 12-15; cevada: 30-45. Mantém lume brando. Se necessário, junta água quente aos poucos e regista a quantidade usada.
- 05 Solta sem esmagar**

Confirma que os grãos estão cozidos. Retira do lume e solta com um garfo. Adiciona ervilhas ou leguminosas já cozidas quando indicadas e aquece bem.
- 06 Arrefece sem demora**

Distribui em camadas finas. Para arroz, coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora; para os restantes cereais, dentro de 1-2 horas. Congela depois de arrefecer.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Arrefece em doses rasas e coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora. Não deixes arroz cozido à temperatura ambiente.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em doses achatadas para reduzir o tempo de descongelação. Reaquece com uma colher de água por dose, mexendo a meio; aquece apenas uma vez. Mantém o grão solto, mas aceita que a congelação possa alterar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

283,6 kcal

Energia / dose

5,5 g

Proteínas / dose

51,5 g

Hidratos / dose

5,6 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1197,5 kJ · Saturados: 0,9 g · Açúcares: 3,9 g
Fibra: 2,7 g · Sal: 0,5 g.

TOTAL DA RECEITA / 1134,4 kcal · 4789,8 kJ · Proteínas: 21,8 g
Hidratos: 206,1 g · Lípidos: 22,5 g · Sal: 1,9 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: O tomate fornece líquido; junta água aos poucos se for preciso. Arrefece em doses rasas.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Arroz de tomate

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Arroz agulha cru	60 g	120 g	240 g	480 g
Tomate em conserva ao natural	100 g	200 g	400 g	800 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	112,5 ml	225 ml	450 ml	900 ml
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R100 / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Arroz de ervilhas

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

10 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 240 g Arroz agulha cru | ☐ 15 g Azeite |
| ☐ 300 g Ervilhas congeladas | ☐ 480 ml Água |
| ☐ 120 g Cebola | ☐ 1,5 g Sal |
| ☐ 8 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, tacho com tampa, escorredor quando necessário, garfo, tabuleiro raso e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Mede o cereal**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. O cereal é pesado seco. Lava arroz, quinoa ou cevada num passador quando apropriado; para cuscuz, segue o método de hidratação indicado na embalagem.
- 02 Prepara os aromáticos**

Amolece a cebola no azeite, quando indicada, durante 4 minutos. Junta alho e os legumes picados, se previstos, e cozinha mais 3 minutos.
- 03 Junta água e cereal**

Acrescenta o cereal e a água medida. Para cuscuz, leva a água a ferver, desliga e hidrata tapado 5 minutos; ajusta a proporção se a embalagem do produto o exigir.
- 04 Coze de acordo com o cereal**

Arroz agulha: cerca de 15-18 minutos; integral: 30-40; quinoa: 12-15; cevada: 30-45. Mantém lume brando. Se necessário, junta água quente aos poucos e regista a quantidade usada.
- 05 Solta sem esmagar**

Confirma que os grãos estão cozidos. Retira do lume e solta com um garfo. Adiciona ervilhas ou leguminosas já cozidas quando indicadas e aquece bem.
- 06 Arrefece sem demora**

Distribui em camadas finas. Para arroz, coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora; para os restantes cereais, dentro de 1-2 horas. Congela depois de arrefecer.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Arrefece em doses rasas e coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora. Não deixes arroz cozido à temperatura ambiente.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongelar

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em doses achatadas para reduzir o tempo de descongelação. Reaquece com uma colher de água por dose, mexendo a meio; aquece apenas uma vez. Mantém o grão solto, mas aceita que a congelação possa alterar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

300,4 kcal

Energia / dose

8,3 g

Proteínas / dose

53,3 g

Hidratos / dose

4,4 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1265,6 kJ · Saturados: 0,7 g · Açúcares: 1,7 g
Fibra: 7 g · Sal: 0,4 g.

TOTAL DA RECEITA / 1201,4 kcal · 5062,4 kJ · Proteínas: 33,4 g
Hidratos: 213,1 g · Lípidos: 17,7 g · Sal: 1,5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Junta ervilhas nos últimos 5 minutos. Este arroz não inclui proteína principal.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Arroz de ervilhas

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Arroz agulha cru	60 g	120 g	240 g	480 g
Ervilhas congeladas	75 g	150 g	300 g	600 g
Cebola	30 g	60 g	120 g	240 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	3,75 g	7,5 g	15 g	30 g
Água	120 ml	240 ml	480 ml	960 ml
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R101 / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Quinoa com cenoura e salsa

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.

**4 doses**

Referência da ficha

10 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 240 g Quinoa seca | ☐ 480 ml Água |
| ☐ 300 g Cenoura | ☐ 12 g Salsa |
| ☐ 120 g Cebola | ☐ 1,5 g Sal |
| ☐ 15 g Azeite | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, tacho com tampa, escorredor quando necessário, garfo, tabuleiro raso e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Mede o cereal**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. O cereal é pesado seco. Lava arroz, quinoa ou cevada num passador quando apropriado; para cuscuz, segue o método de hidratação indicado na embalagem.
- 02 Prepara os aromáticos**

Amolece a cebola no azeite, quando indicada, durante 4 minutos. Junta alho e os legumes picados, se previstos, e cozinha mais 3 minutos.
- 03 Junta água e cereal**

Acrescenta o cereal e a água medida. Para cuscuz, leva a água a ferver, desliga e hidrata tapado 5 minutos; ajusta a proporção se a embalagem do produto o exigir.
- 04 Coze de acordo com o cereal**

Arroz agulha: cerca de 15-18 minutos; integral: 30-40; quinoa: 12-15; cevada: 30-45. Mantém lume brando. Se necessário, junta água quente aos poucos e regista a quantidade usada.
- 05 Solta sem esmagar**

Confirma que os grãos estão cozidos. Retira do lume e solta com um garfo. Adiciona ervilhas ou leguminosas já cozidas quando indicadas e aquece bem.
- 06 Arrefece sem demora**

Distribui em camadas finas. Para arroz, coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora; para os restantes cereais, dentro de 1-2 horas. Congela depois de arrefecer.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em doses achatadas para reduzir o tempo de descongelação. Reaquece com uma colher de água por dose, mexendo a meio; aquece apenas uma vez. Mantém o grão solto, mas aceita que a congelação possa alterar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

275,1 kcal

Energia / dose

9,2 g

Proteínas / dose

40,8 g

Hidratos / dose

7,7 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1156,1 kJ · Saturados: 1 g · Açúcares: 6,7 g
Fibra: 6,6 g · Sal: 0,5 g.

TOTAL DA RECEITA / 1100,2 kcal · 4624,6 kJ · Proteínas: 36,9 g
Hidratos: 163,4 g · Lípidos: 30,6 g · Sal: 1,8 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Lava a quinoa e respeita a embalagem. A salsa fica melhor acrescentada ao servir.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitação e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitação. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Composição de produto de referência; outras marcas e lotes podem diferir. Os valores da quinoa vêm todos desta declaração, não de mistura entre marcas.

Quinoa branca seca - referência Origens Bio

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitação e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Quinoa com cenoura e salsa

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Quinoa seca	60 g	120 g	240 g	480 g
Cenoura	75 g	150 g	300 g	600 g
Cebola	30 g	60 g	120 g	240 g
Azeite	3,75 g	7,5 g	15 g	30 g
Água	120 ml	240 ml	480 ml	960 ml
Salsa	3 g	6 g	12 g	24 g
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R102 / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Cevada com cogumelos

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

10 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 240 g Cevada perlada seca | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 400 g Cogumelos | ☐ 900 ml Água |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Tomilho |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 1,5 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, tacho com tampa, escorredor quando necessário, garfo, tabuleiro raso e recipientes.

Alergénios identificados: glúten. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Mede o cereal**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. O cereal é pesado seco. Lava arroz, quinoa ou cevada num passador quando apropriado; para cuscuz, segue o método de hidratação indicado na embalagem.
- 02 Prepara os aromáticos**

Amolece a cebola no azeite, quando indicada, durante 4 minutos. Junta alho e os legumes picados, se previstos, e cozinha mais 3 minutos.
- 03 Junta água e cereal**

Acrescenta o cereal e a água medida. Para cuscuz, leva a água a ferver, desliga e hidrata tapado 5 minutos; ajusta a proporção se a embalagem do produto o exigir.
- 04 Coze de acordo com o cereal**

Arroz agulha: cerca de 15-18 minutos; integral: 30-40; quinoa: 12-15; cevada: 30-45. Mantém lume brando. Se necessário, junta água quente aos poucos e regista a quantidade usada.
- 05 Solta sem esmagar**

Confirma que os grãos estão cozidos. Retira do lume e solta com um garfo. Adiciona ervilhas ou leguminosas já cozidas quando indicadas e aquece bem.
- 06 Arrefece sem demora**

Distribui em camadas finas. Para arroz, coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora; para os restantes cereais, dentro de 1-2 horas. Congela depois de arrefecer.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em doses achatadas para reduzir o tempo de descongelação. Reaquece com uma colher de água por dose, mexendo a meio; aquece apenas uma vez. Mantém o grão solto, mas aceita que a congelação possa alterar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

283,9 kcal

Energia / dose

8,2 g

Proteínas / dose

39,3 g

Hidratos / dose

6,3 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1186,3 kJ · Saturados: 1 g · Açúcares: 1,7 g
Fibra: 12,3 g · Sal: 0,4 g.

TOTAL DA RECEITA / 1135,4 kcal · 4745,4 kJ · Proteínas: 32,8 g
Hidratos: 157,1 g · Lípidos: 25,2 g · Sal: 1,6 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: A cevada contém glúten. Salteia os cogumelos antes de juntar a água.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitação e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitação. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Cevada perlada seca: referência USDA. Hidratos disponíveis aproximados por hidratos por diferença menos fibra; sal = sódio × 2,5. Sem equivalência a todas as marcas.

USDA FoodData Central 170284 - Barley, pearled, raw

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitação e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Cevada com cogumelos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Cevada perlada seca	60 g	120 g	240 g	480 g
Cogumelos	100 g	200 g	400 g	800 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	225 ml	450 ml	900 ml	1800 ml
Tomilho	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R103 / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Cuscuz com pimentos

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

10 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 240 g Cuscuz seco | ☐ 300 ml Água |
| ☐ 350 g Pimento | ☐ 8 g Salsa |
| ☐ 120 g Cebola | ☐ 1,5 g Sal |
| ☐ 20 g Azeite | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, tacho com tampa, escorredor quando necessário, garfo, tabuleiro raso e recipientes.

Alergénios identificados: glúten. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Mede o cereal

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. O cereal é pesado seco. Lava arroz, quinoa ou cevada num passador quando apropriado; para cuscuz, segue o método de hidratação indicado na embalagem.

02

Prepara os aromáticos

Amolece a cebola no azeite, quando indicada, durante 4 minutos. Junta alho e os legumes picados, se previstos, e cozinha mais 3 minutos.

03

Junta água e cereal

Acrescenta o cereal e a água medida. Para cuscuz, leva a água a ferver, desliga e hidrata tapado 5 minutos; ajusta a proporção se a embalagem do produto o exigir.

04

Coze de acordo com o cereal

Arroz agulha: cerca de 15-18 minutos; integral: 30-40; quinoa: 12-15; cevada: 30-45. Mantém lume brando. Se necessário, junta água quente aos poucos e regista a quantidade usada.

05

Solta sem esmagar

Confirma que os grãos estão cozidos. Retira do lume e solta com um garfo. Adiciona ervilhas ou leguminosas já cozidas quando indicadas e aquece bem.

06

Arrefece sem demora

Distribui em camadas finas. Para arroz, coloca no frigorífico idealmente dentro de uma hora; para os restantes cereais, dentro de 1-2 horas. Congela depois de arrefecer.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em doses achatadas para reduzir o tempo de descongelação. Reaquece com uma colher de água por dose, mexendo a meio; aquece apenas uma vez. Mantém o grão solto, mas aceita que a congelação possa alterar a textura.

Sabe o que estás a preparar.

293,4 kcal

Energia / dose

8,9 g

Proteínas / dose

50,8 g

Hidratos / dose

6,8 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1239 kJ · Saturados: 1 g · Açúcares: 4,2 g
Fibra: 4,4 g · Sal: 0,4 g.

TOTAL DA RECEITA / 1173,5 kcal · 4955,9 kJ · Proteínas: 35,7 g
Hidratos: 203,3 g · Lípidos: 27,4 g · Sal: 1,5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Cozinha os pimentos antes de hidratar o cuscuz e ajusta a água à embalagem.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

Composição de referência para cuscuz de sêmola de trigo duro seco; confirmar o rótulo da marca utilizada.

Cous Cous seco - ficha técnica Shepcote, código 0252, edição 11 (23.01.2026)

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Cuscuz com pimentos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Cuscuz seco	60 g	120 g	240 g	480 g
Pimento	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Cebola	30 g	60 g	120 g	240 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	75 ml	150 ml	300 ml	600 ml
Salsa	2 g	4 g	8 g	16 g
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R104 / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Puré de batata com azeite

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- ☐ 1000 g Batata
- ☐ 200 g Leite meio-gordo
- ☐ 25 g Azeite
- ☐ 8 g Alho
- ☐ 1,5 g Sal

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho, escorredor, esmagador e recipientes.

Alergénios identificados: leite. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01 Prepara a matéria-prima

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Descasca as raízes quando necessário e corta em cubos de 2 cm; divide couve-flor em floretes pequenos.

02 Coze até ficar tenro

Junta o alho descascado aos vegetais. Cobre-os com água num tacho e leva a ferver. Cozinhá cerca de 15-25 minutos, até um garfo entrar facilmente. A água de cozedura é auxiliar e não está incluída nas quantidades da receita.

03 Escorre muito bem

Escorre e volta a colocar no tacho em lume baixo durante cerca de 1 minuto para evaporar humidade, mexendo sem queimar.

04 Esmaga e envolve

Esmaga com o esmagador. Junta o azeite e o leite ou água medidos da receita aos poucos. Não batas batata numa liquidificadora: pode ficar pegajosa.

05 Tempera e dá textura

Junta sal, alho previamente cozido com os legumes e as ervas previstas. Ajusta apenas com o líquido medido; se precisares de mais, regista a alteração para o cálculo nutricional.

06 Divide em quatro doses

Reparte por recipientes baixos. Este puré é um acompanhamento, não uma refeição completa. Começa o arrefecimento rápido antes de guardar.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongelar

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Depois de descongelar, aquece devagar e mexe para voltar a ligar. A batata pode ficar granulosa; envolve bem ao aquecer para recuperar uma textura mais uniforme. Evita acrescentar muito líquido antes de congelar.

Sabe o que estás a preparar.

306,1 kcal

Energia / dose

8 g

Proteínas / dose

50,7 g

Hidratos / dose

7,1 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1291,8 kJ · Saturados: 1,4 g · Açúcares: 5,5 g
Fibra: 4,1 g · Sal: 0,4 g.

TOTAL DA RECEITA / 1224,5 kcal · 5167,2 kJ · Proteínas: 31,9 g
Hidratos: 202,7 g · Lípidos: 28,2 g · Sal: 1,7 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Usa esmagador em vez de liquidificadora. Testa a textura depois de congelar antes de preparar um lote grande.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Uma alternativa ao leite altera sabor, ligação e valores nutricionais. Usa produto sem açúcar, confere alergénios e testa a textura após congelação antes de preparar um lote grande.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Puré de batata com azeite

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Batata	250 g	500 g	1000 g	2000 g
Leite meio-gordo	50 g	100 g	200 g	400 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R105 / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Puré de batata-doce

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

☐ 1000 g Batata-doce

☐ 20 g Azeite

☐ 120 ml Água

☐ 1,5 g Sal

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho, escorredor, esmagador e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01 Prepara a matéria-prima

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Descasca as raízes quando necessário e corta em cubos de 2 cm; divide couve-flor em floretes pequenos.

02 Coze até ficar tenro

Cobre os vegetais com água num tacho e leva a ferver. Cozinha cerca de 15-25 minutos, até um garfo entrar facilmente. A água de cozedura é auxiliar e não está incluída nas quantidades da receita.

03 Escorre muito bem

Escorre e volta a colocar no tacho em lume baixo durante cerca de 1 minuto para evaporar humidade, mexendo sem queimar.

04 Esmaga e envolve

Esmaga com o esmagador. Junta o azeite e o leite ou água medidos da receita aos poucos. Não batas batata numa liquidificadora: pode ficar pegajosa.

05 Tempera e dá textura

Junta sal, alho previamente cozido com os legumes e as ervas previstas. Ajusta apenas com o líquido medido; se precisares de mais, regista a alteração para o cálculo nutricional.

06 Divide em quatro doses

Reparte por recipientes baixos. Este puré é um acompanhamento, não uma refeição completa. Começa o arrefecimento rápido antes de guardar.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Depois de descongelar, aquece devagar e mexe para voltar a ligar. A batata pode ficar granulosa; envolve bem ao aquecer para recuperar uma textura mais uniforme. Evita acrescentar muito líquido antes de congelar.

Sabe o que estás a preparar.

352,4 kcal

Energia / dose

2,5 g

Proteínas / dose

70,8 g

Hidratos / dose

5 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 1485 kJ · Saturados: 0,7 g · Açúcares: 19,8 g
Fibra: 6,8 g · Sal: 0,6 g.

TOTAL DA RECEITA / 1409,8 kcal · 5940 kJ · Proteínas: 10 g
Hidratos: 283 g · Lípidos: 20 g · Sal: 2,5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Acrescenta a água medida aos poucos; a batata-doce já tem humidade variável.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Puré de batata-doce

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Batata-doce	250 g	500 g	1000 g	2000 g
Água	30 ml	60 ml	120 ml	240 ml
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R106 / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Puré de couve-flor e batata

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- ☐ 700 g Couve-flor
- ☐ 400 g Batata
- ☐ 150 g Leite meio-gordo
- ☐ 20 g Azeite
- ☐ 8 g Alho
- ☐ 1,5 g Sal

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho, escorredor, esmagador e recipientes.

Alergénios identificados: leite. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01 Prepara a matéria-prima

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Descasca as raízes quando necessário e corta em cubos de 2 cm; divide couve-flor em floretes pequenos.

02 Coze até ficar tenro

Junta o alho descascado aos vegetais. Cobre-os com água num tacho e leva a ferver. Cozinhá cerca de 15-25 minutos, até um garfo entrar facilmente. A água de cozedura é auxiliar e não está incluída nas quantidades da receita.

03 Escorre muito bem

Escorre e volta a colocar no tacho em lume baixo durante cerca de 1 minuto para evaporar humidade, mexendo sem queimar.

04 Esmaga e envolve

Esmaga com o esmagador. Junta o azeite e o leite ou água medidos da receita aos poucos. Não batas batata numa liquidificadora: pode ficar pegajosa.

05 Tempera e dá textura

Junta sal, alho previamente cozido com os legumes e as ervas previstas. Ajusta apenas com o líquido medido; se precisares de mais, regista a alteração para o cálculo nutricional.

06 Divide em quatro doses

Reparte por recipientes baixos. Este puré é um acompanhamento, não uma refeição completa. Começa o arrefecimento rápido antes de guardar.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Depois de descongelar, aquece devagar e mexe para voltar a ligar. A batata pode ficar granulosa; envolve bem ao aquecer para recuperar uma textura mais uniforme. Evita acrescentar muito líquido antes de congelar.

Sabe o que estás a preparar.

213,5 kcal

Energia / dose

10,3 g

Proteínas / dose

27 g

Hidratos / dose

6 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 896,2 kJ · Saturados: 1,1 g · Açúcares: 8 g
Fibra: 5 g · Sal: 0,4 g.

TOTAL DA RECEITA / 854,1 kcal · 3584,7 kJ · Proteínas: 41,1 g
Hidratos: 108,2 g · Lípidos: 23,8 g · Sal: 1,6 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Escorre muito bem a couve-flor para evitar puré aguado. Não é automaticamente baixo em calorias por levar couve-flor.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Uma alternativa ao leite altera sabor, ligação e valores nutricionais. Usa produto sem açúcar, confere alergénios e testa a textura após congelação antes de preparar um lote grande.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Puré de couve-flor e batata

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Couve-flor	175 g	350 g	700 g	1400 g
Batata	100 g	200 g	400 g	800 g
Leite meio-gordo	37,5 g	75 g	150 g	300 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R107 / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Cenoura estufada com ervilhas

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 650 g Cenoura | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 450 g Ervilhas congeladas | ☐ 150 ml Água |
| ☐ 140 g Cebola | ☐ 8 g Salsa |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 1,5 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, frigideira ou tacho largo, tampa e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara cortes semelhantes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços regulares. Reserva folhas e ervas delicadas para o final.
- 02 Aromatiza o azeite**

Aquece o azeite em lume médio e amolece cebola, quando indicada, durante 4 minutos. Junta alho e temperos durante 30 segundos, sem queimar.
- 03 Cozinhava em etapas**

Junta primeiro cenoura, couves firmes ou outros legumes duros, com a água indicada. Tapa 5-8 minutos. Acrescenta curgete, cogumelos e pimentos e cozinha mais 8-12 minutos.
- 04 Completa a preparação**

Junta tomate, leguminosas cozidas ou tofu, se indicados, e cozinha mais 5 minutos. Espinafres entram nos últimos 2-3 minutos.
- 05 Controla a humidade**

Destapa e deixa evaporar o excesso de água, sem secar completamente. Os legumes devem estar cozinhados, mas não desfeitos. Não uses a crocância como garantia após congelação.
- 06 Porciona e termina**

Divide em quatro doses. Junta limão, vinagre e ervas delicadas no final quando estiverem na lista. Serve como acompanhamento ou combina com a base sugerida.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em camadas finas e sem líquido livre em excesso. Reaquece numa frigideira larga para ajudar a evaporar a água libertada. Legumes ricos em água ficam mais macios; reserva saladas cruas para o dia de servir.

Sabe o que estás a preparar.

170,9 kcal

Energia / dose

7,4 g

Proteínas / dose

16,3 g

Hidratos / dose

5,6 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 714,6 kJ · Saturados: 0,8 g · Açúcares: 9 g
Fibra: 12,7 g · Sal: 0,5 g.

TOTAL DA RECEITA / 683,7 kcal · 2858,3 kJ · Proteínas: 29,6 g
Hidratos: 65,4 g · Lípidos: 22,6 g · Sal: 2,2 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Junta ervilhas depois de a cenoura começar a amolecer. Termina com salsa no prato.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Cenoura estufada com ervilhas

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Cenoura	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Ervilhas congeladas	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Cebola	35 g	70 g	140 g	280 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	37,5 ml	75 ml	150 ml	300 ml
Salsa	2 g	4 g	8 g	16 g
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R108 / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Feijão-verde com tomate

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- ☐ 900 g Feijão-verde
- ☐ 450 g Tomate em conserva ao natural
- ☐ 160 g Cebola
- ☐ 8 g Alho
- ☐ 20 g Azeite
- ☐ 150 ml Água
- ☐ 1,5 g Sal

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, frigideira ou tacho largo, tampa e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara cortes semelhantes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços regulares. Reserva folhas e ervas delicadas para o final.
- 02 Aromatiza o azeite**

Aquece o azeite em lume médio e amolece cebola, quando indicada, durante 4 minutos. Junta alho e temperos durante 30 segundos, sem queimar.
- 03 Cozinhava em etapas**

Junta primeiro cenoura, couves firmes ou outros legumes duros, com a água indicada. Tapa 5-8 minutos. Acrescenta curgete, cogumelos e pimentos e cozinha mais 8-12 minutos.
- 04 Completa a preparação**

Junta tomate, leguminosas cozidas ou tofu, se indicados, e cozinha mais 5 minutos. Espinafres entram nos últimos 2-3 minutos.
- 05 Controla a humidade**

Destapa e deixa evaporar o excesso de água, sem secar completamente. Os legumes devem estar cozinhados, mas não desfeitos. Não uses a crocância como garantia após congelação.
- 06 Porciona e termina**

Divide em quatro doses. Junta limão, vinagre e ervas delicadas no final quando estiverem na lista. Serve como acompanhamento ou combina com a base sugerida.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR**Temperatura**

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR**Descongela**

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em camadas finas e sem líquido livre em excesso. Reaquece numa frigideira larga para ajudar a evaporar a água libertada. Legumes ricos em água ficam mais macios; reserva saladas cruas para o dia de servir.

Sabe o que estás a preparar.

150 kcal

Energia / dose

5,8 g

Proteínas / dose

13,6 g

Hidratos / dose

6,1 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 623,7 kJ · Saturados: 1,1 g · Açúcares: 10,6 g
Fibra: 8,3 g · Sal: 0,5 g.

TOTAL DA RECEITA / 600,1 kcal · 2494,8 kJ · Proteínas: 23,3 g
Hidratos: 54,5 g · Lípidos: 24,4 g · Sal: 1,9 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Corta em pedaços curtos e cozinha completamente. Após congelar, a textura será mais macia.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Feijão-verde com tomate

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Feijão-verde	225 g	450 g	900 g	1800 g
Tomate em conserva ao natural	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	37,5 ml	75 ml	150 ml	300 ml
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R109 / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Couve-lombarda com cenoura

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 800 g Couve-lombarda | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 350 g Cenoura | ☐ 180 ml Água |
| ☐ 140 g Cebola | ☐ 1,5 g Sal |
| ☐ 8 g Alho | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, frigideira ou tacho largo, tampa e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara cortes semelhantes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços regulares. Reserva folhas e ervas delicadas para o final.
- 02 Aromatiza o azeite**

Aquece o azeite em lume médio e amolece cebola, quando indicada, durante 4 minutos. Junta alho e temperos durante 30 segundos, sem queimar.
- 03 Cozinhava em etapas**

Junta primeiro cenoura, couves firmes ou outros legumes duros, com a água indicada. Tapa 5-8 minutos. Acrescenta curgete, cogumelos e pimentos e cozinha mais 8-12 minutos.
- 04 Completa a preparação**

Junta tomate, leguminosas cozidas ou tofu, se indicados, e cozinha mais 5 minutos. Espinafres entram nos últimos 2-3 minutos.
- 05 Controla a humidade**

Destapa e deixa evaporar o excesso de água, sem secar completamente. Os legumes devem estar cozinhados, mas não desfeitos. Não uses a crocância como garantia após congelação.
- 06 Porciona e termina**

Divide em quatro doses. Junta limão, vinagre e ervas delicadas no final quando estiverem na lista. Serve como acompanhamento ou combina com a base sugerida.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em camadas finas e sem líquido livre em excesso. Reaquece numa frigideira larga para ajudar a evaporar a água libertada. Legumes ricos em água ficam mais macios; reserva saladas cruas para o dia de servir.

Sabe o que estás a preparar.

127,3 kcal

Energia / dose

5,7 g

Proteínas / dose

9,4 g

Hidratos / dose

5,5 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 531,9 kJ · Saturados: 0,7 g · Açúcares: 8,4 g
Fibra: 9 g · Sal: 0,5 g.

TOTAL DA RECEITA / 509,1 kcal · 2127,6 kJ · Proteínas: 22,9 g
Hidratos: 37,4 g · Lípidos: 21,9 g · Sal: 1,9 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Não cortes a couve demasiado fina se quiseses manter alguma textura.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Couve-lombarda com cenoura

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Couve-lombarda	200 g	400 g	800 g	1600 g
Cenoura	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Cebola	35 g	70 g	140 g	280 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	45 ml	90 ml	180 ml	360 ml
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R110 / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Couve-roxa estufada com vinagre

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

☐ 900 g Couve-roxa

☐ 200 g Cebola

☐ 20 g Azeite

☐ 180 ml Água

☐ 25 g Vinagre de vinho

☐ 1,5 g Sal

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, frigideira ou tacho largo, tampa e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara cortes semelhantes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços regulares. Reserva folhas e ervas delicadas para o final.
- 02 Aromatiza o azeite**

Aquece o azeite em lume médio e amolece cebola, quando indicada, durante 4 minutos. Junta alho e temperos durante 30 segundos, sem queimar.
- 03 Cozinhava em etapas**

Junta primeiro cenoura, couves firmes ou outros legumes duros, com a água indicada. Tapa 5-8 minutos. Acrescenta curgete, cogumelos e pimentos e cozinha mais 8-12 minutos.
- 04 Completa a preparação**

Junta tomate, leguminosas cozidas ou tofu, se indicados, e cozinha mais 5 minutos. Espinafres entram nos últimos 2-3 minutos.
- 05 Controla a humidade**

Destapa e deixa evaporar o excesso de água, sem secar completamente. Os legumes devem estar cozinhados, mas não desfeitos. Não uses a crocância como garantia após congelação.
- 06 Porciona e termina**

Divide em quatro doses. Junta limão, vinagre e ervas delicadas no final quando estiverem na lista. Serve como acompanhamento ou combina com a base sugerida.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR**Temperatura**

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR**Descongela**

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em camadas finas e sem líquido livre em excesso. Reaquece numa frigideira larga para ajudar a evaporar a água libertada. Legumes ricos em água ficam mais macios; reserva saladas cruas para o dia de servir.

Sabe o que estás a preparar.

123,8 kcal

Energia / dose

5 g

Proteínas / dose

10,4 g

Hidratos / dose

5,1 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 519,6 kJ · Saturados: 0,7 g · Açúcares: 8,6 g
Fibra: 8,1 g · Sal: 0,4 g.

TOTAL DA RECEITA / 495,3 kcal · 2078,2 kJ · Proteínas: 19,9 g
Hidratos: 41,5 g · Lípidos: 20,4 g · Sal: 1,5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Junta o vinagre no final e prova. Não leva açúcar nem maçã nesta formulação.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Couve-roxa estufada com vinagre

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Couve-roxa	225 g	450 g	900 g	1800 g
Cebola	50 g	100 g	200 g	400 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	45 ml	90 ml	180 ml	360 ml
Vinagre de vinho	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R111 / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Espinafres com alho e grão

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 700 g Espinafres | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 450 g Grão-de-bico cozido, escorrido | ☐ 60 ml Água |
| ☐ 12 g Alho | ☐ 1,5 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, frigideira ou tacho largo, tampa e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara cortes semelhantes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços regulares. Reserva folhas e ervas delicadas para o final.
- 02 Aromatiza o azeite**

Aquece o azeite em lume médio e amolece cebola, quando indicada, durante 4 minutos. Junta alho e temperos durante 30 segundos, sem queimar.
- 03 Cozinhava em etapas**

Junta primeiro cenoura, couves firmes ou outros legumes duros, com a água indicada. Tapa 5-8 minutos. Acrescenta curgete, cogumelos e pimentos e cozinha mais 8-12 minutos.
- 04 Completa a preparação**

Junta tomate, leguminosas cozidas ou tofu, se indicados, e cozinha mais 5 minutos. Espinafres entram nos últimos 2-3 minutos.
- 05 Controla a humidade**

Destapa e deixa evaporar o excesso de água, sem secar completamente. Os legumes devem estar cozinhados, mas não desfeitos. Não uses a crocância como garantia após congelação.
- 06 Porciona e termina**

Divide em quatro doses. Junta limão, vinagre e ervas delicadas no final quando estiverem na lista. Serve como acompanhamento ou combina com a base sugerida.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em camadas finas e sem líquido livre em excesso. Reaquece numa frigideira larga para ajudar a evaporar a água libertada. Legumes ricos em água ficam mais macios; reserva saladas cruas para o dia de servir.

Sabe o que estás a preparar.

228,2 kcal

Energia / dose

12,3 g

Proteínas / dose

18,7 g

Hidratos / dose

8,9 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 952,6 kJ · Saturados: 1,1 g · Açúcares: 1,9 g
Fibra: 11,6 g · Sal: 1,8 g.

TOTAL DA RECEITA / 912,9 kcal · 3810,4 kJ · Proteínas: 49,3 g
Hidratos: 74,9 g · Lípidos: 35,8 g · Sal: 7 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Escorre a água livre dos espinafres antes de guardar. O grão é pesado cozido.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Espinafres com alho e grão

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Espinafres	175 g	350 g	700 g	1400 g
Grão-de-bico cozido, escorrido	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Alho	3 g	6 g	12 g	24 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	15 ml	30 ml	60 ml	120 ml
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R112 / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Curgete e cogumelos salteados

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--|
| ☐ 650 g Curgete | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 500 g Cogumelos | ☐ 50 ml Água |
| ☐ 140 g Cebola | ☐ 2 g Orégãos secos |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 1,5 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, frigideira ou tacho largo, tampa e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara cortes semelhantes

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Corta os legumes em pedaços regulares. Reserva folhas e ervas delicadas para o final.

02

Aromatiza o azeite

Aquece o azeite em lume médio e amolece cebola, quando indicada, durante 4 minutos. Junta alho e temperos durante 30 segundos, sem queimar.

03

Cozinha em etapas

Junta primeiro cenoura, couves firmes ou outros legumes duros, com a água indicada. Tapa 5-8 minutos. Acrescenta curgete, cogumelos e pimentos e cozinha mais 8-12 minutos.

04

Completa a preparação

Junta tomate, leguminosas cozidas ou tofu, se indicados, e cozinha mais 5 minutos. Espinafres entram nos últimos 2-3 minutos.

05

Controla a humidade

Destapa e deixa evaporar o excesso de água, sem secar completamente. Os legumes devem estar cozinhados, mas não desfeitos. Não uses a crocância como garantia após congelação.

06

Porciona e termina

Divide em quatro doses. Junta limão, vinagre e ervas delicadas no final quando estiverem na lista. Serve como acompanhamento ou combina com a base sugerida.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em camadas finas e sem líquido livre em excesso. Reaquece numa frigideira larga para ajudar a evaporar a água libertada. Legumes ricos em água ficam mais macios; reserva saladas cruas para o dia de servir.

Sabe o que estás a preparar.

108,1 kcal

Energia / dose

5,3 g

Proteínas / dose

5,3 g

Hidratos / dose

6,2 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 451,7 kJ · Saturados: 1 g · Açúcares: 4,3 g
Fibra: 5,2 g · Sal: 0,4 g.

TOTAL DA RECEITA / 432,4 kcal · 1806,6 kJ · Proteínas: 21,1 g
Hidratos: 21,3 g · Lípidos: 24,8 g · Sal: 1,5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Usa frigideira larga e destapa para evaporar água. Não prometas textura crocante após congelar.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Curgete e cogumelos salteados

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Curgete	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Cogumelos	125 g	250 g	500 g	1000 g
Cebola	35 g	70 g	140 g	280 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	12,5 ml	25 ml	50 ml	100 ml
Orégãos secos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R113 / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Ratatouille de forno

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--|
| ☐ 500 g Beringela | ☐ 12 g Alho |
| ☐ 500 g Curgete | ☐ 30 g Azeite |
| ☐ 350 g Pimento | ☐ 2 g Orégãos secos |
| ☐ 450 g Tomate fresco | ☐ 1,5 g Sal |
| ☐ 200 g Cebola | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tabuleiro de forno, papel vegetal quando necessário, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara o forno e os ingredientes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C, calor superior e inferior. Corta os legumes em pedaços semelhantes de cerca de 2 cm.
- 02 Tempera sem excesso**

Mistura o azeite, alho, sal e especiarias. Envolva os legumes e a proteína, quando indicada. Usa o sumo de limão indicado na finalização, não numa marinada longa do peixe.
- 03 Distribui no tabuleiro**

Distribui os legumes num tabuleiro largo, numa só camada. Usa dois tabuleiros se ficarem amontoados.
- 04 Assa conforme os componentes**

Assa cerca de 30-40 minutos, virando a meio, até os legumes ficarem tenros e com ligeira cor. Retira primeiro os pedaços menores que ficarem prontos.
- 05 Verifica a confeção**

Confirma que os legumes estão tenros com um garfo. Esta preparação não inclui proteína animal; os passos de confeção de carne ou peixe não se aplicam.
- 06 Porciona e acaba no prato**

Distribui por quatro doses, separando os componentes mais frágeis. Finaliza com as ervas e limão indicados depois de reaquecer.
- 07 Sem proteína nesta preparação**

Esta é uma mistura de legumes: ignora os passos de proteína do método de forno. Assa os legumes 30-40 minutos, virando a meio; o tomate é colocado desde o início.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

O forno dá cor, mas o congelador amolece a crosta. Embala o peixe separado dos legumes. Reaquece tapado para preservar humidade; destapa apenas no fim se quiseres recuperar alguma cor. Não prometemos a crocância de um prato acabado de assar.

Sabe o que estás a preparar.

178,2 kcal

Energia / dose

6,3 g

Proteínas / dose

13,4 g

Hidratos / dose

9,1 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 744,8 kJ · Saturados: 1,3 g · Açúcares: 12 g
Fibra: 8,8 g · Sal: 0,4 g.

TOTAL DA RECEITA / 712,6 kcal · 2979,4 kJ · Proteínas: 25,1 g
Hidratos: 53,5 g · Lípidos: 36,5 g · Sal: 1,5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Usa um tabuleiro largo ou dois para não amontoar. O tomate solta líquido, que pode ser reaproveitado ao servir.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Ratatouille de forno

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Beringela	125 g	250 g	500 g	1000 g
Curgete	125 g	250 g	500 g	1000 g
Pimento	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Tomate fresco	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Cebola	50 g	100 g	200 g	400 g
Alho	3 g	6 g	12 g	24 g
Azeite	7,5 g	15 g	30 g	60 g
Orégãos secos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R114 / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Abóbora de forno com alecrim

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 1100 g Abóbora | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 200 g Cebola | ☐ 2 g Alecrim |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 1,5 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tabuleiro de forno, papel vegetal quando necessário, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara o forno e os ingredientes**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C, calor superior e inferior. Corta os legumes em pedaços semelhantes de cerca de 2 cm.
- 02 Tempera sem excesso**

Mistura o azeite, alho, sal e especiarias. Envolve os legumes e a proteína, quando indicada. Usa o sumo de limão indicado na finalização, não numa marinada longa do peixe.
- 03 Distribui no tabuleiro**

Distribui os legumes num tabuleiro largo, numa só camada. Usa dois tabuleiros se ficarem amontoados.
- 04 Assa conforme os componentes**

Assa cerca de 30-40 minutos, virando a meio, até os legumes ficarem tenros e com ligeira cor. Retira primeiro os pedaços menores que ficarem prontos.
- 05 Verifica a confeção**

Confirma que os legumes estão tenros com um garfo. Esta preparação não inclui proteína animal; os passos de confeção de carne ou peixe não se aplicam.
- 06 Porciona e acaba no prato**

Distribui por quatro doses, separando os componentes mais frágeis. Finaliza com as ervas e limão indicados depois de reaquecer.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

O forno dá cor, mas o congelador amolece a crosta. Embala o peixe separado dos legumes. Reaquece tapado para preservar humidade; destapa apenas no fim se quiseres recuperar alguma cor. Não prometemos a crocância de um prato acabado de assar.

Sabe o que estás a preparar.

98,5 kcal

Energia / dose

1,4 g

Proteínas / dose

6,5 g

Hidratos / dose

6,9 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 411,9 kJ · Saturados: 1,2 g · Açúcares: 5 g
Fibra: 2,7 g · Sal: 0,4 g.

TOTAL DA RECEITA / 393,8 kcal · 1647,8 kJ · Proteínas: 5,4 g
Hidratos: 26,1 g · Lípidos: 27,7 g · Sal: 1,5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Corta a abóbora em cubos de 3 cm. A crosta amolece no congelador; finaliza destapado.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Abóbora de forno com alecrim

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Abóbora	275 g	550 g	1100 g	2200 g
Cebola	50 g	100 g	200 g	400 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Alecrim	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R115 / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Brócolos de forno com limão

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

☐ 1000 g Brócolos

☐ 8 g Alho

☐ 25 g Azeite

☐ 30 g Sumo de limão

☐ 1,5 g Sal

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tabuleiro de forno, papel vegetal quando necessário, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara o forno e os ingredientes

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C, calor superior e inferior. Corta os legumes em pedaços semelhantes de cerca de 2 cm.

02

Tempera sem excesso

Mistura o azeite, alho, sal e especiarias. Envolva os legumes e a proteína, quando indicada. Usa o sumo de limão indicado na finalização, não numa marinada longa do peixe.

03

Distribui no tabuleiro

Distribui os legumes num tabuleiro largo, numa só camada. Usa dois tabuleiros se ficarem amontoados.

04

Assa conforme os componentes

Assa os brócolos cerca de 18-25 minutos, virando a meio. Se houver batata-doce nesta preparação, dá-lhe 15 minutos de avanço.

05

Verifica a confeção

Confirma que os legumes estão tenros com um garfo. Esta preparação não inclui proteína animal; os passos de confeção de carne ou peixe não se aplicam.

06

Porciona e acaba no prato

Distribui por quatro doses, separando os componentes mais frágeis. Finaliza com as ervas e limão indicados depois de reaquecer.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

O forno dá cor, mas o congelador amolece a crosta. Embala o peixe separado dos legumes. Reaquece tapado para preservar humidade; destapa apenas no fim se quiseres recuperar alguma cor. Não prometemos a crocância de um prato acabado de assar.

Sabe o que estás a preparar.

139,5 kcal

Energia / dose

8,6 g

Proteínas / dose

4,1 g

Hidratos / dose

8,3 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 580,3 kJ · Saturados: 1,1 g · Açúcares: 3,1 g
Fibra: 6,6 g · Sal: 0,4 g.

TOTAL DA RECEITA / 558 kcal · 2321 kJ · Proteínas: 34,4 g
Hidratos: 16,4 g · Lípidos: 33 g · Sal: 1,5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Assa cerca de 18-25 minutos, menos que raízes. O limão entra ao servir, após reaquecer.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Brócolos de forno com limão

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Brócolos	250 g	500 g	1000 g	2000 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Sumo de limão	7,5 g	15 g	30 g	60 g
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R116 / ACOMPANHAMENTOS E LEGUMES

Couve-flor de forno com colorau

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

20 min

Preparação ativa*

35 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

☐ **1100 g** Couve-flor

☐ **8 g** Alho

☐ **25 g** Azeite

☐ **3 g** Colorau

☐ **1,5 g** Sal

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tabuleiro de forno, papel vegetal quando necessário, termómetro e recipientes.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara o forno e os ingredientes

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Aquece o forno a 190 °C, calor superior e inferior. Corta os legumes em pedaços semelhantes de cerca de 2 cm.

02

Tempera sem excesso

Mistura o azeite, alho, sal e especiarias. Envolva os legumes e a proteína, quando indicada. Usa o sumo de limão indicado na finalização, não numa marinada longa do peixe.

03

Distribui no tabuleiro

Distribui os legumes num tabuleiro largo, numa só camada. Usa dois tabuleiros se ficarem amontoados.

04

Assa conforme os componentes

Assa cerca de 30-40 minutos, virando a meio, até os legumes ficarem tenros e com ligeira cor. Retira primeiro os pedaços menores que ficarem prontos.

05

Verifica a confeção

Confirma que os legumes estão tenros com um garfo. Esta preparação não inclui proteína animal; os passos de confeção de carne ou peixe não se aplicam.

06

Porciona e acaba no prato

Distribui por quatro doses, separando os componentes mais frágeis. Finaliza com as ervas e limão indicados depois de reaquecer.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

O forno dá cor, mas o congelador amolece a crosta. Embala o peixe separado dos legumes. Reaquece tapado para preservar humidade; destapa apenas no fim se quiseres recuperar alguma cor. Não prometemos a crocância de um prato acabado de assar.

Sabe o que estás a preparar.

153,8 kcal

Energia / dose

10,4 g

Proteínas / dose

9,6 g

Hidratos / dose

6,9 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 639 kJ · Saturados: 0,9 g · Açúcares: 8 g
Fibra: 5,4 g · Sal: 0,4 g.

TOTAL DA RECEITA / 615,2 kcal · 2555,9 kJ · Proteínas: 41,5 g
Hidratos: 38,2 g · Lípidos: 27,6 g · Sal: 1,5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Divide em floretes semelhantes. A cor é recuperável no forno; a firmeza original não é garantida.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Couve-flor de forno com colorau

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Couve-flor	275 g	550 g	1100 g	2200 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Colorau	0,75 g	1,5 g	3 g	6 g
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

O ACERVO / MOLHOS E BASES CULINÁRIAS

Molhos e bases culinárias

8 receitas na categoria. Toca numa ficha para consultar ingredientes, preparação, conservação e nutrição.



R117

Molho de tomate caseiro com orégãos

[Abrir receita >](#)



R118

Molho de tomate com legumes escondidos

[Abrir receita >](#)



R119

Molho de cogumelos sem natas

[Abrir receita >](#)



R120

Molho branco com azeite

[Abrir receita >](#)



R121

Molho de pimento e tomate

[Abrir receita >](#)



R122

Crema de feijão-branco para ligar molhos

[Abrir receita >](#)



R123

Base aromática de cebola e cenoura

[Abrir receita >](#)



R124

Molho de abóbora com alho-francês

[Abrir receita >](#)

R117 / MOLHOS E BASES CULINÁRIAS

Molho de tomate caseiro com orégãos

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- ☐ 1000 g Tomate em conserva ao natural
- ☐ 200 g Cebola
- ☐ 12 g Alho
- ☐ 25 g Azeite
- ☐ 120 ml Água
- ☐ 2 g Orégãos secos
- ☐ 1,5 g Sal

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho pequeno, varinha mágica quando necessária e recipientes pequenos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara a base**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Pica cebola e alho finamente. Corta os vegetais em pedaços pequenos; escorre as leguminosas quando indicadas.
- 02 Amolece sem queimar**

Aquece o azeite em lume brando. Cozinha a cebola 5 minutos e junta alho e especiarias durante 30 segundos.
- 03 Cozinha os sólidos**

Acrescenta os legumes ou cogumelos indicados e cozinha 5 minutos, mexendo. Junta tomate, leguminosas, leite ou água conforme a lista.
- 04 Apura o molho**

Deixa cozinhar parcialmente tapado durante 15-20 minutos. Se houver farinha, dissolve-a antes numa pequena parte do leite frio e mexe durante a confeção até engrossar.
- 05 Termina a textura**

Tritura os molhos destinados a ficar lisos, preservando pedaços no molho de cogumelos. Adiciona limão e ervas no final. Retira o louro quando usado.
- 06 Guarda em porções úteis**

Divide em quatro porções de base culinária. O tamanho é menor do que uma dose de refeição. Arrefece e guarda em recipientes pequenos; usa uma porção para enriquecer outra preparação.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em porções pequenas, não num bloco grande. Depois de aquecer, mexe bem ou tritura brevemente se separar. Molhos com leite podem precisar de voltar a ser ligados; a textura pode variar depois de descongelar.

Sabe o que estás a preparar.

122,2 kcal

Energia / dose

3,1 g

Proteínas / dose

10 g

Hidratos / dose

7,1 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 513,8 kJ · Saturados: 1,2 g · Açúcares: 8,7 g
Fibra: 3,2 g · Sal: 0,6 g.

TOTAL DA RECEITA / 488,7 kcal · 2055,4 kJ · Proteínas: 12,4 g
Hidratos: 40,1 g · Lípidos: 28,5 g · Sal: 2,5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Tritura se quiseres um molho liso. Divide em quatro porções; cada uma pode servir mais de um prato.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Molho de tomate caseiro com orégãos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Tomate em conserva ao natural	250 g	500 g	1000 g	2000 g
Cebola	50 g	100 g	200 g	400 g
Alho	3 g	6 g	12 g	24 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	30 ml	60 ml	120 ml	240 ml
Orégãos secos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R118 / MOLHOS E BASES CULINÁRIAS

Molho de tomate com legumes escondidos

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|---|
| ☐ 700 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 12 g Alho |
| ☐ 300 g Cenoura | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 300 g Curgete | ☐ 180 ml Água |
| ☐ 180 g Cebola | ☐ 1,5 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho pequeno, varinha mágica quando necessária e recipientes pequenos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara a base**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Pica cebola e alho finamente. Corta os vegetais em pedaços pequenos; escorre as leguminosas quando indicadas.
- 02 Amolece sem queimar**

Aquece o azeite em lume brando. Cozinha a cebola 5 minutos e junta alho e especiarias durante 30 segundos.
- 03 Cozinha os sólidos**

Acrescenta os legumes ou cogumelos indicados e cozinha 5 minutos, mexendo. Junta tomate, leguminosas, leite ou água conforme a lista.
- 04 Apura o molho**

Deixa cozinhar parcialmente tapado durante 15-20 minutos. Se houver farinha, dissolve-a antes numa pequena parte do leite frio e mexe durante a confeção até engrossar.
- 05 Termina a textura**

Tritura os molhos destinados a ficar lisos, preservando pedaços no molho de cogumelos. Adiciona limão e ervas no final. Retira o louro quando usado.
- 06 Guarda em porções úteis**

Divide em quatro porções de base culinária. O tamanho é menor do que uma dose de refeição. Arrefece e guarda em recipientes pequenos; usa uma porção para enriquecer outra preparação.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongelar

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em porções pequenas, não num bloco grande. Depois de aquecer, mexe bem ou tritura brevemente se separar. Molhos com leite podem precisar de voltar a ser ligados; a textura pode variar depois de descongelar.

Sabe o que estás a preparar.

137,1 kcal

Energia / dose

3,9 g

Proteínas / dose

12,1 g

Hidratos / dose

7,1 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 576 kJ · Saturados: 1,1 g · Açúcares: 10,8 g
Fibra: 5 g · Sal: 0,6 g.

TOTAL DA RECEITA / 548,4 kcal · 2304,2 kJ · Proteínas: 15,7 g
Hidratos: 48,5 g · Lípidos: 28,4 g · Sal: 2,5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Coze até a cenoura ficar tenra antes de triturar; não prometas que substitui todos os legumes de uma refeição.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Molho de tomate com legumes escondidos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Tomate em conserva ao natural	175 g	350 g	700 g	1400 g
Cenoura	75 g	150 g	300 g	600 g
Curgete	75 g	150 g	300 g	600 g
Cebola	45 g	90 g	180 g	360 g
Alho	3 g	6 g	12 g	24 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	45 ml	90 ml	180 ml	360 ml
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

[Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >](#)

R119 / MOLHOS E BASES CULINÁRIAS

Molho de cogumelos sem natas

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 650 g Cogumelos | ☐ 20 g Azeite |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 100 ml Água |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 2 g Tomilho |
| ☐ 350 g Leite meio-gordo | ☐ 1,5 g Sal |
| ☐ 20 g Farinha de trigo | |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho pequeno, varinha mágica quando necessária e recipientes pequenos.

Alergénios identificados: glúten, leite. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara a base**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Pica cebola e alho finamente. Corta os vegetais em pedaços pequenos; escorre as leguminosas quando indicadas.
- 02 Amolece sem queimar**

Aquece o azeite em lume brando. Cozinha a cebola 5 minutos e junta alho e especiarias durante 30 segundos.
- 03 Cozinha os sólidos**

Acrescenta os legumes ou cogumelos indicados e cozinha 5 minutos, mexendo. Junta tomate, leguminosas, leite ou água conforme a lista.
- 04 Apura o molho**

Deixa cozinhar parcialmente tapado durante 15-20 minutos. Se houver farinha, dissolve-a antes numa pequena parte do leite frio e mexe durante a confeção até engrossar.
- 05 Termina a textura**

Tritura os molhos destinados a ficar lisos, preservando pedaços no molho de cogumelos. Adiciona limão e ervas no final. Retira o louro quando usado.
- 06 Guarda em porções úteis**

Divide em quatro porções de base culinária. O tamanho é menor do que uma dose de refeição. Arrefece e guarda em recipientes pequenos; usa uma porção para enriquecer outra preparação.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em porções pequenas, não num bloco grande. Depois de aquecer, mexe bem ou tritura brevemente se separar. Molhos com leite podem precisar de voltar a ser ligados; a textura pode variar depois de descongelar.

Sabe o que estás a preparar.

142,2 kcal

Energia / dose

6,7 g

Proteínas / dose

10,3 g

Hidratos / dose

7,4 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 597,2 kJ · Saturados: 1,7 g · Açúcares: 5,8 g
Fibra: 4,5 g · Sal: 0,5 g.

TOTAL DA RECEITA / 568,9 kcal · 2388,7 kJ · Proteínas: 26,6 g
Hidratos: 41,3 g · Lípidos: 29,4 g · Sal: 1,9 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Salteia os cogumelos até a água evaporar. O molho contém leite e trigo mesmo sem natas.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Uma alternativa ao leite altera sabor, ligação e valores nutricionais. Usa produto sem açúcar, confere alergénios e testa a textura após congelação antes de preparar um lote grande.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Molho de cogumelos sem natas

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Cogumelos	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Leite meio-gordo	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Farinha de trigo	5 g	10 g	20 g	40 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	25 ml	50 ml	100 ml	200 ml
Tomilho	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R120 / MOLHOS E BASES CULINÁRIAS

Molho branco com azeite

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--|
| ☐ 750 g Leite meio-gordo | ☐ 50 ml Água |
| ☐ 45 g Farinha de trigo | ☐ 1,5 g Sal |
| ☐ 25 g Azeite | ☐ 1 g Pimenta preta |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho pequeno, varinha mágica quando necessária e recipientes pequenos.

Alergénios identificados: glúten, leite. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Mede e dissolve

Pesa o leite, a farinha e o azeite. Dissolve a farinha em 150 g do leite frio até não restarem grumos.

02

Cozinha mexendo

Leva o restante leite a lume brando. Junta a mistura de farinha, o azeite, a água, o sal e a pimenta. Mexe continuamente com um batedor durante cerca de 8-10 minutos, até engrossar e a farinha cozinhar.

03

Controla a consistência

Mantém lume brando e raspa fundo e cantos. Não deixes pegar. O molho deve cobrir uma colher; ficará mais espesso ao arrefecer.

04

Divide e arrefece

Divide em quatro porções de base culinária e arrefece em recipientes rasos dentro de 1-2 horas. Congela quando estiver frio. Depois de reaquecer, mexe bem para voltar a ligar.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em porções pequenas, não num bloco grande. Depois de aquecer, mexe bem ou tritura brevemente se separar. Molhos com leite podem precisar de voltar a ser ligados; a textura pode variar depois de descongelar.

Sabe o que estás a preparar.

183,8 kcal

Energia / dose

7,1 g

Proteínas / dose

17,7 g

Hidratos / dose

9,4 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 771,8 kJ · Saturados: 2,6 g · Açúcares: 9,4 g
Fibra: 0,4 g · Sal: 0,6 g.

TOTAL DA RECEITA / 735,1 kcal · 3087,2 kJ · Proteínas: 28,4 g
Hidratos: 70,6 g · Lípidos: 37,5 g · Sal: 2,2 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Não há cebola nem alho nesta receita: começa por dissolver a farinha no leite frio e leva ao lume com o azeite, mexendo.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Uma alternativa ao leite altera sabor, ligação e valores nutricionais. Usa produto sem açúcar, confere alergénios e testa a textura após congelação antes de preparar um lote grande.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeção. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeção e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Molho branco com azeite

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Leite meio-gordo	187,5 g	375 g	750 g	1500 g
Farinha de trigo	11,25 g	22,5 g	45 g	90 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	12,5 ml	25 ml	50 ml	100 ml
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g
Pimenta preta	0,25 g	0,5 g	1 g	2 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R121 / MOLHOS E BASES CULINÁRIAS

Molho de pimento e tomate

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|--|--|
| ☐ 600 g Pimento | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 600 g Tomate em conserva ao natural | ☐ 120 ml Água |
| ☐ 160 g Cebola | ☐ 2 g Orégãos secos |
| ☐ 12 g Alho | ☐ 1,5 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho pequeno, varinha mágica quando necessária e recipientes pequenos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara a base

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Pica cebola e alho finamente. Corta os vegetais em pedaços pequenos; escorre as leguminosas quando indicadas.

02

Amolece sem queimar

Aquece o azeite em lume brando. Cozinha a cebola 5 minutos e junta alho e especiarias durante 30 segundos.

03

Cozinha os sólidos

Acrescenta os legumes ou cogumelos indicados e cozinha 5 minutos, mexendo. Junta tomate, leguminosas, leite ou água conforme a lista.

04

Apura o molho

Deixa cozinhar parcialmente tapado durante 15-20 minutos. Se houver farinha, dissolve-a antes numa pequena parte do leite frio e mexe durante a confeção até engrossar.

05

Termina a textura

Tritura os molhos destinados a ficar lisos, preservando pedaços no molho de cogumelos. Adiciona limão e ervas no final. Retira o louro quando usado.

06

Guarda em porções úteis

Divide em quatro porções de base culinária. O tamanho é menor do que uma dose de refeição. Arrefece e guarda em recipientes pequenos; usa uma porção para enriquecer outra preparação.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em porções pequenas, não num bloco grande. Depois de aquecer, mexe bem ou tritura brevemente se separar. Molhos com leite podem precisar de voltar a ser ligados; a textura pode variar depois de descongelar.

Sabe o que estás a preparar.

139,7 kcal

Energia / dose

4,4 g

Proteínas / dose

10,6 g

Hidratos / dose

7,7 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 581,7 kJ · Saturados: 1,2 g · Açúcares: 9,2 g
Fibra: 5,2 g · Sal: 0,5 g.

TOTAL DA RECEITA / 558,7 kcal · 2327 kJ · Proteínas: 17,7 g
Hidratos: 42,2 g · Lípidos: 30,9 g · Sal: 2,1 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Coze o pimento até ficar tenro e tritura. Para mais sabor, pode ser assado previamente, com tempo adicional.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Molho de pimento e tomate

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Pimento	150 g	300 g	600 g	1200 g
Tomate em conserva ao natural	150 g	300 g	600 g	1200 g
Cebola	40 g	80 g	160 g	320 g
Alho	3 g	6 g	12 g	24 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	30 ml	60 ml	120 ml	240 ml
Orégãos secos	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

[Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >](#)

R122 / MOLHOS E BASES CULINÁRIAS

Creme de feijão-branco para ligar molhos

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- ☐ **650 g** Feijão-branco cozido, escorrido
- ☐ **120 g** Cebola
- ☐ **8 g** Alho
- ☐ **20 g** Azeite
- ☐ **350 ml** Água
- ☐ **20 g** Sumo de limão
- ☐ **1,5 g** Sal

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho pequeno, varinha mágica quando necessária e recipientes pequenos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

- 01 Prepara a base**

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Pica cebola e alho finamente. Corta os vegetais em pedaços pequenos; escorre as leguminosas quando indicadas.
- 02 Amolece sem queimar**

Aquece o azeite em lume brando. Cozinha a cebola 5 minutos e junta alho e especiarias durante 30 segundos.
- 03 Cozinha os sólidos**

Acrescenta os legumes ou cogumelos indicados e cozinha 5 minutos, mexendo. Junta tomate, leguminosas, leite ou água conforme a lista.
- 04 Apura o molho**

Deixa cozinhar parcialmente tapado durante 15-20 minutos. Se houver farinha, dissolve-a antes numa pequena parte do leite frio e mexe durante a confeção até engrossar.
- 05 Termina a textura**

Tritura os molhos destinados a ficar lisos, preservando pedaços no molho de cogumelos. Adiciona limão e ervas no final. Retira o louro quando usado.
- 06 Guarda em porções úteis**

Divide em quatro porções de base culinária. O tamanho é menor do que uma dose de refeição. Arrefece e guarda em recipientes pequenos; usa uma porção para enriquecer outra preparação.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em porções pequenas, não num bloco grande. Depois de aquecer, mexe bem ou tritura brevemente se separar. Molhos com leite podem precisar de voltar a ser ligados; a textura pode variar depois de descongelar.

Sabe o que estás a preparar.

219,4 kcal

Energia / dose

10,9 g

Proteínas / dose

25 g

Hidratos / dose

6 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 922,5 kJ · Saturados: 0,9 g · Açúcares: 1,9 g
Fibra: 11 g · Sal: 1,4 g.

TOTAL DA RECEITA / 877,6 kcal · 3690,1 kJ · Proteínas: 43,7 g
Hidratos: 99,8 g · Lípidos: 24,2 g · Sal: 5,4 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Tritura o feijão cozido com a base até ficar liso; o limão entra no final. Não o confundas com natas em valor nutricional.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Creme de feijão-branco para ligar molhos

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Feijão-branco cozido, escorrido	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Cebola	30 g	60 g	120 g	240 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	5 g	10 g	20 g	40 g
Água	87,5 ml	175 ml	350 ml	700 ml
Sumo de limão	5 g	10 g	20 g	40 g
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R123 / MOLHOS E BASES CULINÁRIAS

Base aromática de cebola e cenoura

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

☐ 650 g Cebola

☐ 450 g Cenoura

☐ 20 g Alho

☐ 30 g Azeite

☐ 180 ml Água

☐ 1,5 g Sal

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho pequeno, varinha mágica quando necessária e recipientes pequenos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara a base

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Pica cebola e alho finamente. Corta os vegetais em pedaços pequenos; escorre as leguminosas quando indicadas.

02

Amolece sem queimar

Aquece o azeite em lume brando. Cozinha a cebola 5 minutos e junta alho e especiarias durante 30 segundos.

03

Cozinha os sólidos

Acrescenta os legumes ou cogumelos indicados e cozinha 5 minutos, mexendo. Junta tomate, leguminosas, leite ou água conforme a lista.

04

Apura o molho

Deixa cozinhar parcialmente tapado durante 15-20 minutos. Se houver farinha, dissolve-a antes numa pequena parte do leite frio e mexe durante a confeção até engrossar.

05

Termina a textura

Tritura os molhos destinados a ficar lisos, preservando pedaços no molho de cogumelos. Adiciona limão e ervas no final. Retira o louro quando usado.

06

Guarda em porções úteis

Divide em quatro porções de base culinária. O tamanho é menor do que uma dose de refeição. Arrefece e guarda em recipientes pequenos; usa uma porção para enriquecer outra preparação.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em porções pequenas, não num bloco grande. Depois de aquecer, mexe bem ou tritura brevemente se separar. Molhos com leite podem precisar de voltar a ser ligados; a textura pode variar depois de descongelar.

Sabe o que estás a preparar.

131,7 kcal

Energia / dose

2,3 g

Proteínas / dose

10,6 g

Hidratos / dose

7,8 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 551,6 kJ · Saturados: 1,1 g · Açúcares: 8,2 g
Fibra: 5,2 g · Sal: 0,5 g.

TOTAL DA RECEITA / 526,6 kcal · 2206,6 kJ · Proteínas: 9,3 g
Hidratos: 42,2 g · Lípidos: 31,4 g · Sal: 1,9 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Pica tudo fino e cozinha sem dourar demasiado. Divide em porções pequenas para iniciar estufados e sopas.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Base aromática de cebola e cenoura

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Cebola	162,5 g	325 g	650 g	1300 g
Cenoura	112,5 g	225 g	450 g	900 g
Alho	5 g	10 g	20 g	40 g
Azeite	7,5 g	15 g	30 g	60 g
Água	45 ml	90 ml	180 ml	360 ml
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >

R124 / MOLHOS E BASES CULINÁRIAS

Molho de abóbora com alho-francês

Componente: junta o acompanhamento ou a proteína sugeridos.



IMAGEM ILUSTRATIVA GERADA POR IA

4 doses

Referência da ficha

15 min

Preparação ativa*

25 min

Confeção*

Ingredientes

PARA QUATRO DOSES

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 700 g Abóbora | ☐ 25 g Azeite |
| ☐ 350 g Alho-francês | ☐ 300 ml Água |
| ☐ 120 g Cebola | ☐ 2 g Tomilho |
| ☐ 8 g Alho | ☐ 1,5 g Sal |

*Tempos aproximados, sem arrefecimento ou descongelação. Consulta a tabela de quantidades desta receita para ajustar as doses.

ANTES DE LIGARES O FOGÃO

Tudo pela ordem certa.

Utensílios

Balança, faca, tábua, tacho pequeno, varinha mágica quando necessária e recipientes pequenos.

Alergénios identificados: Nenhum dos principais identificado na formulação. Confirma rótulos e contaminação cruzada.

01

Prepara a base

As quantidades correspondem a quatro doses. Pesa os ingredientes na forma indicada; os pesos das leguminosas são depois de cozer e escorrer. Lava os vegetais. Usa uma tábua separada para carne ou peixe crus e lava mãos e utensílios antes de voltares aos alimentos prontos. Pica cebola e alho finamente. Corta os vegetais em pedaços pequenos; escorre as leguminosas quando indicadas.

02

Amolece sem queimar

Aquece o azeite em lume brando. Cozinha a cebola 5 minutos e junta alho e especiarias durante 30 segundos.

03

Cozinha os sólidos

Acrescenta os legumes ou cogumelos indicados e cozinha 5 minutos, mexendo. Junta tomate, leguminosas, leite ou água conforme a lista.

04

Apura o molho

Deixa cozinhar parcialmente tapado durante 15-20 minutos. Se houver farinha, dissolve-a antes numa pequena parte do leite frio e mexe durante a confeção até engrossar.

05

Termina a textura

Tritura os molhos destinados a ficar lisos, preservando pedaços no molho de cogumelos. Adiciona limão e ervas no final. Retira o louro quando usado.

06

Guarda em porções úteis

Divide em quatro porções de base culinária. O tamanho é menor do que uma dose de refeição. Arrefece e guarda em recipientes pequenos; usa uma porção para enriquecer outra preparação.

Os tempos são aproximados. Confirma sempre o ponto de confeção e segue os cuidados da ficha.

A PREPARAÇÃO CONTINUA DEPOIS DO FOGÃO

Guarda com cuidado. *Finaliza com intenção.*

01 / GUARDAR

Temperatura

Congelador a -18 °C ou mais frio; frigorífico entre 0 e 5 °C.

Arrefecer

Divide em recipientes pequenos e rasos. Arrefece rapidamente e coloca no frigorífico dentro de 1-2 horas; não esperes horas até um tacho grande arrefecer.

Embalar

Congela depois de arrefecer, em embalagem própria para alimentos e congelação. Retira ar dos sacos sem esmagar o conteúdo. Etiqueta nome, data e número de doses.

Identifica a data e as doses; dá prioridade às preparações mais antigas.

02 / SERVIR

Descongela

Descongela no frigorífico, dentro de um recipiente. Usa dentro de 24 horas depois de descongelar totalmente. Não descongeles na bancada.

Reaquecer

Reaquece apenas uma vez, até ficar bem quente em toda a porção. Verifica o centro e mexe a meio no micro-ondas. Não recongeles a dose já reaquecida.

Preservar a textura

Congela em porções pequenas, não num bloco grande. Depois de aquecer, mexe bem ou tritura brevemente se separar. Molhos com leite podem precisar de voltar a ser ligados; a textura pode variar depois de descongelar.

Sabe o que estás a preparar.

105,9 kcal

Energia / dose

2,5 g

Proteínas / dose

6,7 g

Hidratos / dose

6,9 g

Lípidos / dose

POR DOSE / Energia: 442,7 kJ · Saturados: 1,2 g · Açúcares: 5,1 g
Fibra: 3,8 g · Sal: 0,4 g.

TOTAL DA RECEITA / 423,6 kcal · 1770,8 kJ · Proteínas: 9,8 g
Hidratos: 26,8 g · Lípidos: 27,7 g · Sal: 1,5 g.

Estimativas por ingredientes comestíveis. Não são valores laboratoriais. Por 100 g de comida pronta: indisponível sem rendimento cozinhado medido. Fontes e aproximações no final e nas notas da ficha.

À mesa: Tritura bem e usa para envolver massa ou peixe já cozinhado. Se dilúires, regista a água adicionada.

VARIA SEM PERDER A REFERÊNCIA

Combina sem complicar.

Um acompanhamento diferente pode ser escolhido no acervo sem alterar os ingredientes desta ficha; soma-o à informação nutricional da refeição.

Ervas podem ser ajustadas ao gosto. A troca da proteína ou do ligante exige novo teste de confeitura e textura; não assumas que todas as trocas funcionam.

Como foram estimados os nutrientes

Soma de composição dos ingredientes comestíveis por peso, dividida pelas doses de referência. INSA/PortFIR, com referências complementares identificadas. Louro inteiro retirado não incluído. Não aplica retenção de nutrientes nem perdas de confeitura. Valores por 100 g não calculados sem rendimento final medido.

As substituições podem alterar os nutrientes, os alergénios, a confeitura e a textura. Ajusta com cuidado e confirma o resultado antes de preparar um lote maior.

O LOTE À MEDIDA DA TUA CASA

Molho de abóbora com alho-francês

Quantidades prontas para 1, 2, 4 e 8 doses. Os passos descrevem o lote de referência de quatro doses.

Ingrediente	1 dose	2 doses	4 doses	8 doses
Abóbora	175 g	350 g	700 g	1400 g
Alho-francês	87,5 g	175 g	350 g	700 g
Cebola	30 g	60 g	120 g	240 g
Alho	2 g	4 g	8 g	16 g
Azeite	6,25 g	12,5 g	25 g	50 g
Água	75 ml	150 ml	300 ml	600 ml
Tomilho	0,5 g	1 g	2 g	4 g
Sal	0,375 g	0,75 g	1,5 g	3 g

Para outro número de doses: quantidade da ficha × doses desejadas ÷ 4. Divide lotes grandes; não multipliques automaticamente o tempo ou a temperatura.

[Abrir esta receita na biblioteca e ajustar as doses >](#)

SEMANAS GUIADAS

Uma semana com *um caminho traçado.*

Quatro propostas editoriais de sete dias. Não são dietas personalizadas. Começa pelos almoços, pelos jantares ou por ambos.

01

A económica

Frango, lentilhas e legumes em combinações que partilham ingredientes. Uma proposta para concentrares as compras e aproveitares os ingredientes em várias refeições.

02

À mesa em família

Preparações comuns para a casa, com acompanhamentos à escolha. Não é preciso fazer uma cozinha diferente para cada pessoa.

03

Mais variedade

Carne, peixe e leguminosas, com acompanhamentos diferentes ao longo da semana. Varia o prato sem teres de começar sempre do zero.

04

Pouco espaço

Bases com molho e acompanhamentos que podem ser guardados por dose. Começa por escolher só os almoços ou jantares se o congelador estiver cheio.

As listas são para uma pessoa e todos os almoços e jantares da proposta. Multiplica pelo número de pessoas. Para apenas almoços ou jantares, soma só as ocorrências das receitas dessa coluna. Pesos secos, cozidos e escorridos mantêm o significado da ficha.

SEMANAS GUIADAS / 1

A económica

Frango, lentilhas e legumes em combinações que partilham ingredientes. Uma proposta para concentrares as compras e aproveitares os ingredientes em várias refeições.

1 pessoa	7 dias	Almoços + jantares
DIA	ALMOÇO	JANTAR
Seg.	Frango estufado com ervilhas e cenoura Arroz branco com alho	Lentilhas com cenoura e cogumelos Puré de batata com azeite
Ter.	Lentilhas com cenoura e cogumelos Arroz branco com alho	Almôndegas de peru em molho de tomate Cenoura estufada com ervilhas
Qua.	Frango estufado com ervilhas e cenoura Puré de batata com azeite	Lentilhas com cenoura e cogumelos Cenoura estufada com ervilhas
Qui.	Almôndegas de peru em molho de tomate Arroz branco com alho	Frango estufado com ervilhas e cenoura Cenoura estufada com ervilhas
Sex.	Lentilhas com cenoura e cogumelos Puré de batata com azeite	Almôndegas de peru em molho de tomate Cenoura estufada com ervilhas
Sáb.	Frango estufado com ervilhas e cenoura Arroz branco com alho	Almôndegas de peru em molho de tomate Puré de batata com azeite
Dom.	Almôndegas de peru em molho de tomate Cenoura estufada com ervilhas	Lentilhas com cenoura e cogumelos Arroz branco com alho

Separa as três preparações principais dos acompanhamentos. Assim, podes variar a combinação sem abrir todas as doses.

SEMANA / A ECONÓMICA

As receitas desta semana, *juntas.*

Doses para uma pessoa e todas as refeições indicadas. Multiplica pelo número de pessoas. Toca num cartão para abrir a ficha.

**Frango estufado com
ervilhas e cenoura**

4 doses na semana

**Arroz branco com alho**

5 doses na semana

**Lentilhas com cenoura e
cogumelos**

5 doses na semana

**Puré de batata com azeite**

4 doses na semana

**Almôndegas de peru em
molho de tomate**

5 doses na semana

**Cenoura estufada com
ervilhas**

5 doses na semana

COMPRAS / A ECONÓMICA

Leva a lista.

Desconta o que já tens.

Uma pessoa / sete almoços e sete jantares. Quantidades de ingredientes, não conversões para embalagens de supermercado.

☐ **56 g** / Alho☐ **300 g** / Arroz agulha cru☐ **145 g** / Azeite☐ **1000 g** / Batata☐ **625 g** / Carne de peru picada☐ **760 g** / Cebola☐ **1592,5 g** / Cenoura☐ **437,5 g** / Cogumelos☐ **882,5 g** / Ervilhas congeladas☐ **200 g** / Leite meio-gordo☐ **1062,5 g** / Lentilhas cozidas, escorridas☐ **1 g** / Louro☐ **1,2 g** / Orégãos secos☐ **600 g** / Peito de frango sem pele☐ **50 g** / Pão ralado☐ **12,2 g** / Sal☐ **20 g** / Salsa☐ **1550 g** / Tomate em conserva ao natural☐ **2,5 g** / Tomilho☐ **1550 ml** / Água

PREPARAÇÃO / A ECONÓMICA

Organiza antes *de começares.*

Lê cada ficha, confirma os lotes e verifica o espaço disponível antes de começar.

Utensílios a reunir

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos. Balança, tacho com tampa, escorredor quando necessário, garfo, tabuleiro raso e recipientes. Balança, faca, tábua, tacho, escorredor, esmagador e recipientes. Balança, faca, tábua, taça, frigideira larga com tampa, termómetro e recipientes rasos. Balança, faca, tábua, frigideira ou tacho largo, tampa e recipientes.

- 01** Confirma doses, alergénios e ingredientes; prepara os ingredientes comuns com separação entre crus e prontos.
- 02** Organiza forno e tachos. Divide os lotes grandes e acompanha a confeção de cada receita.
- 03** Segue o arrefecimento específico de cada ficha. Embala por preparação e doses; regista o que guardaste.
- 04** No dia de servir, consulta a descongelação, o reaquecimento e as dicas de cada componente.

Separa as três preparações principais dos acompanhamentos. Assim, podes variar a combinação sem abrir todas as doses.

SEMANAS GUIADAS / 2

À mesa em família

Preparações comuns para a casa, com acompanhamentos à escolha. Não é preciso fazer uma cozinha diferente para cada pessoa.

1 pessoa

7 dias

Almoços + jantares

DIA	ALMOÇO	JANTAR
Seg.	Frango desfiado em molho de tomate Arroz branco com alho Brócolos de forno com limão	Hambúrgueres de peru e curgete Puré de batata-doce Cenoura estufada com ervilhas
Ter.	Pescada em molho de tomate com grão Puré de batata com azeite	Frango desfiado em molho de tomate Puré de batata-doce Brócolos de forno com limão
Qua.	Hambúrgueres de peru e curgete Arroz branco com alho Cenoura estufada com ervilhas	Pescada em molho de tomate com grão Puré de batata-doce
Qui.	Frango desfiado em molho de tomate Puré de batata com azeite Cenoura estufada com ervilhas	Hambúrgueres de peru e curgete Puré de batata-doce Brócolos de forno com limão
Sex.	Pescada em molho de tomate com grão Arroz branco com alho	Frango desfiado em molho de tomate Puré de batata-doce Cenoura estufada com ervilhas
Sáb.	Hambúrgueres de peru e curgete Puré de batata com azeite Brócolos de forno com limão	Pescada em molho de tomate com grão Puré de batata-doce
Dom.	Frango desfiado em molho de tomate Arroz branco com alho Cenoura estufada com ervilhas	Hambúrgueres de peru e curgete Puré de batata-doce Brócolos de forno com limão

Guarda bases e acompanhamentos separados. Em casa, cada pessoa escolhe a combinação; se alterares ingredientes, confirma alergénios e refaz os cálculos nutricionais.

SEMANA / À MESA EM FAMÍLIA

As receitas desta semana, *juntas.*

Doses para uma pessoa e todas as refeições indicadas. Multiplica pelo número de pessoas. Toca num cartão para abrir a ficha.

**Frango desfiado em molho de tomate**

5 doses na semana

**Arroz branco com alho**

4 doses na semana

**Brócolos de forno com limão**

5 doses na semana

**Hambúrgueres de peru e curgete**

5 doses na semana

**Puré de batata-doce**

7 doses na semana

**Cenoura estufada com ervilhas**

5 doses na semana

**Pescada em molho de tomate com grão**

4 doses na semana

**Puré de batata com azeite**

3 doses na semana

COMPRAS / À MESA EM FAMÍLIA

Leva a lista.

Desconta o que já tens.

Uma pessoa / sete almoços e sete jantares. Quantidades de ingredientes, não conversões para embalagens de supermercado.

☐ **67 g** / Alho☐ **240 g** / Arroz agulha cru☐ **201,2 g** / Azeite☐ **750 g** / Batata☐ **1750 g** / Batata-doce☐ **1250 g** / Brócolos☐ **812,5 g** / Carne de peru picada☐ **710 g** / Cebola☐ **812,5 g** / Cenoura☐ **2,5 g** / Colorau☐ **375 g** / Curgete☐ **562,5 g** / Ervilhas congeladas☐ **450 g** / Grão-de-bico cozido, escorrido☐ **150 g** / Leite meio-gordo☐ **62,5 g** / Ovo sem casca, batido☐ **875 g** / Peito de frango sem pele☐ **600 g** / Pescada, sem pele nem espinhas☐ **250 g** / Pimento☐ **75 g** / Pão ralado☐ **16 g** / Sal☐ **28 g** / Salsa☐ **37,5 g** / Sumo de limão☐ **1375 g** / Tomate em conserva ao natural☐ **1432,5 ml** / Água

PREPARAÇÃO / À MESA EM FAMÍLIA

Organiza antes *de começares.*

Lê cada ficha, confirma os lotes e verifica o espaço disponível antes de começar.

Utensílios a reunir

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos. Balança, tacho com tampa, escorredor quando necessário, garfo, tabuleiro raso e recipientes. Balança, faca, tábua, tabuleiro de forno, papel vegetal quando necessário, termómetro e recipientes. Balança, faca, tábua, taça, esmagador ou processador, frigideira antiaderente, espátula e termómetro. Balança, faca, tábua, tacho, escorredor, esmagador e recipientes. Balança, faca, tábua, frigideira ou tacho largo, tampa e recipientes. Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, espátula, termómetro e recipientes rasos.

- 01** Confirma doses, alergénios e ingredientes; prepara os ingredientes comuns com separação entre crus e prontos.
- 02** Organiza forno e tachos. Divide os lotes grandes e acompanha a confeção de cada receita.
- 03** Segue o arrefecimento específico de cada ficha. Embala por preparação e doses; regista o que guardaste.
- 04** No dia de servir, consulta a descongelação, o reaquecimento e as dicas de cada componente.

Guarda bases e acompanhamentos separados. Em casa, cada pessoa escolhe a combinação; se alterares ingredientes, confirma alergénios e refaz os cálculos nutricionais.

SEMANAS GUIADAS / 3

Mais variedade

Carne, peixe e leguminosas, com acompanhamentos diferentes ao longo da semana. Varia o prato sem teres de começar sempre do zero.

1 pessoa

7 dias

Almoços + jantares

DIA	ALMOÇO	JANTAR
Seg.	Frango à mediterrânica com curgete Quinoa com cenoura e salsa	Salmão com lentilhas e cenoura Brócolos de forno com limão
Ter.	Grão estufado com espinafres e tomate Cuscuz com pimentos	Frango à mediterrânica com curgete Brócolos de forno com limão
Qua.	Salmão com lentilhas e cenoura Quinoa com cenoura e salsa	Grão estufado com espinafres e tomate Ratatouille de forno
Qui.	Frango à mediterrânica com curgete Cuscuz com pimentos	Salmão com lentilhas e cenoura Ratatouille de forno
Sex.	Grão estufado com espinafres e tomate Quinoa com cenoura e salsa	Frango à mediterrânica com curgete Brócolos de forno com limão
Sáb.	Salmão com lentilhas e cenoura Cuscuz com pimentos	Grão estufado com espinafres e tomate Ratatouille de forno
Dom.	Frango à mediterrânica com curgete Quinoa com cenoura e salsa	Salmão com lentilhas e cenoura Brócolos de forno com limão

Divide cada preparação pelas refeições previstas. Identifica os componentes para encontrares depressa as diferentes combinações.

SEMANA / MAIS VARIEDADE

As receitas desta semana, *juntas.*

Doses para uma pessoa e todas as refeições indicadas. Multiplica pelo número de pessoas. Toca num cartão para abrir a ficha.

**Frango à mediterrânica
com curgete**

5 doses na semana

**Quinoa com cenoura e
salsa**

4 doses na semana

**Salmão com lentilhas e
cenoura**

5 doses na semana

**Brócolos de forno com
limão**

4 doses na semana

**Grão estufado com
espinafres e tomate**

4 doses na semana

**Cuscuz com pimentos**

3 doses na semana

**Ratatouille de forno**

3 doses na semana

COMPRAS / MAIS VARIEDADE

Leva a lista.

Desconta o que já tens.

Uma pessoa / sete almoços e sete jantares. Quantidades de ingredientes, não conversões para embalagens de supermercado.

☐ **49 g** / Alho

☐ **146,2 g** / Azeite

☐ **375 g** / Beringela

☐ **1000 g** / Brócolos

☐ **940 g** / Cebola

☐ **675 g** / Cenoura

☐ **2 g** / Cominhos moídos

☐ **875 g** / Curgete

☐ **180 g** / Cuscuz seco

☐ **400 g** / Espinafres

☐ **800 g** / Grão-de-bico cozido, escorrido

☐ **562,5 g** / Lentilhas cozidas, escorridas

☐ **4 g** / Orégãos secos

☐ **750 g** / Peito de frango sem pele

☐ **775 g** / Pimento

☐ **240 g** / Quinoa seca

☐ **12,2 g** / Sal

☐ **750 g** / Salmão, sem espinhas

☐ **18 g** / Salsa

☐ **30 g** / Sumo de limão

☐ **1537,5 g** / Tomate em conserva ao natural

☐ **337,5 g** / Tomate fresco

☐ **2,5 g** / Tomilho

☐ **1455 ml** / Água

PREPARAÇÃO / MAIS VARIEDADE

Organiza antes *de começares.*

Lê cada ficha, confirma os lotes e verifica o espaço disponível antes de começar.

Utensílios a reunir

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos. Balança, tacho com tampa, escorredor quando necessário, garfo, tabuleiro raso e recipientes. Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, espátula, termómetro e recipientes rasos. Balança, faca, tábua, tabuleiro de forno, papel vegetal quando necessário, termómetro e recipientes.

- 01** Confirma doses, alergénios e ingredientes; prepara os ingredientes comuns com separação entre crus e prontos.
- 02** Organiza forno e tachos. Divide os lotes grandes e acompanha a confeção de cada receita.
- 03** Segue o arrefecimento específico de cada ficha. Embala por preparação e doses; regista o que guardaste.
- 04** No dia de servir, consulta a descongelação, o reaquecimento e as dicas de cada componente.

Divide cada preparação pelas refeições previstas. Identifica os componentes para encontrares depressa as diferentes combinações.

SEMANAS GUIADAS / 4

Pouco espaço

Bases com molho e acompanhamentos que podem ser guardados por dose. Começa por escolher só os almoços ou jantares se o congelador estiver cheio.

1 pessoa	7 dias	Almoços + jantares
DIA	ALMOÇO	JANTAR
Seg.	Bolonhesa de vaca para várias refeições Puré de batata com azeite Cenoura estufada com ervilhas	Bolonhesa de lentilhas e cogumelos Arroz branco com alho Cenoura estufada com ervilhas
Ter.	Frango desfiado em molho de tomate Arroz branco com alho Cenoura estufada com ervilhas	Bolonhesa de vaca para várias refeições Puré de batata com azeite Cenoura estufada com ervilhas
Qua.	Bolonhesa de lentilhas e cogumelos Puré de batata com azeite Cenoura estufada com ervilhas	Frango desfiado em molho de tomate Arroz branco com alho Cenoura estufada com ervilhas
Qui.	Bolonhesa de vaca para várias refeições Arroz branco com alho Cenoura estufada com ervilhas	Bolonhesa de lentilhas e cogumelos Puré de batata com azeite Cenoura estufada com ervilhas
Sex.	Frango desfiado em molho de tomate Puré de batata com azeite Cenoura estufada com ervilhas	Bolonhesa de vaca para várias refeições Arroz branco com alho Cenoura estufada com ervilhas
Sáb.	Bolonhesa de lentilhas e cogumelos Arroz branco com alho Cenoura estufada com ervilhas	Frango desfiado em molho de tomate Puré de batata com azeite Cenoura estufada com ervilhas
Dom.	Bolonhesa de vaca para várias refeições Puré de batata com azeite Cenoura estufada com ervilhas	Bolonhesa de lentilhas e cogumelos Arroz branco com alho Cenoura estufada com ervilhas

Usa recipientes baixos ou sacos próprios para congelação, adequados ao alimento. Não há uma capacidade em litros garantida: o espaço depende do número de doses e das embalagens.

SEMANA / POUCO ESPAÇO

As receitas desta semana, *juntas.*

Doses para uma pessoa e todas as refeições indicadas. Multiplica pelo número de pessoas. Toca num cartão para abrir a ficha.

**Bolonhesa de vaca para
várias refeições**

5 doses na semana

**Puré de batata com azeite**

7 doses na semana

**Cenoura estufada com
ervilhas**

14 doses na semana

**Bolonhesa de lentilhas e
cogumelos**

5 doses na semana

**Arroz branco com alho**

7 doses na semana

**Frango desfiado em molho
de tomate**

4 doses na semana

COMPRAS / POUCO ESPAÇO

Leva a lista.

Desconta o que já tens.

Uma pessoa / sete almoços e sete jantares. Quantidades de ingredientes, não conversões para embalagens de supermercado.

☐ **200 g** / Aipo☐ **98 g** / Alho☐ **420 g** / Arroz agulha cru☐ **227,5 g** / Azeite☐ **1750 g** / Batata☐ **750 g** / Carne de vaca magra picada☐ **1145 g** / Cebola☐ **2962,5 g** / Cenoura☐ **500 g** / Cogumelos☐ **2 g** / Colorau☐ **1575 g** / Ervilhas congeladas☐ **350 g** / Leite meio-gordo☐ **875 g** / Lentilhas cozidas, escorridas☐ **5 g** / Orégãos secos☐ **700 g** / Peito de frango sem pele☐ **17,5 g** / Sal☐ **28 g** / Salsa☐ **2700 g** / Tomate em conserva ao natural☐ **2140 ml** / Água

PREPARAÇÃO / POUCO ESPAÇO

Organiza antes *de começares.*

Lê cada ficha, confirma os lotes e verifica o espaço disponível antes de começar.

Utensílios a reunir

Balança, faca, tábua, tacho largo com tampa, termómetro e recipientes rasos. Balança, faca, tábua, tacho, escorredor, esmagador e recipientes. Balança, faca, tábua, frigideira ou tacho largo, tampa e recipientes. Balança, tacho com tampa, escorredor quando necessário, garfo, tabuleiro raso e recipientes.

- 01** Confirma doses, alergénios e ingredientes; prepara os ingredientes comuns com separação entre crus e prontos.
- 02** Organiza forno e tachos. Divide os lotes grandes e acompanha a confeção de cada receita.
- 03** Segue o arrefecimento específico de cada ficha. Embala por preparação e doses; regista o que guardaste.
- 04** No dia de servir, consulta a descongelação, o reaquecimento e as dicas de cada componente.

Usa recipientes baixos ou sacos próprios para congelação, adequados ao alimento. Não há uma capacidade em litros garantida: o espaço depende do número de doses e das embalagens.

OS TEUS BÓNUS

Também para os *momentos pelo meio.*

Oito bónus adicionais: lanches, doces, pequenos-almoços e alternativas ao take-away. Abre as receitas na biblioteca ou descarrega cada volume.

Lanches Salgados

24 receitas adicionais

[Descarregar este PDF >](#)

Doces e Sobremesas

24 receitas adicionais

[Descarregar este PDF >](#)

Lanches para Levar

20 receitas adicionais

[Descarregar este PDF >](#)

Pequenos-Almoços Prontos

20 receitas adicionais

[Descarregar este PDF >](#)

Gelados Caseiros

16 receitas adicionais

[Descarregar este PDF >](#)

Bolos para o Lanche

16 receitas adicionais

[Descarregar este PDF >](#)

Iogurtes e Taças

20 receitas adicionais

[Descarregar este PDF >](#)

Alternativas ao Take-away

20 receitas adicionais

[Descarregar este PDF >](#)

O TEU PRÓXIMO PASSO

Começa pequeno. *Torna a rotina mais simples.*

Uma preparação, um acompanhamento e as doses de que precisas. Repete o que funcionar na tua casa e acrescenta variedade aos poucos.

☐ Escolhi as receitas e confirmei ingredientes e alergénios.

☐ Calculei pessoas, refeições e doses por preparação.

☐ Reuni utensílios e confirmei espaço e embalagens.

☐ Consultei os cuidados de arrefecimento e conservação.

☐ Identifiquei as embalagens e registei as doses guardadas.

O objetivo não é passar o domingo inteiro na cozinha.
É saber o que vais comer e preparar com organização.

REFERÊNCIAS E LIMITES

Fontes e método.

Contas com contexto.

Estimativas de composição por ingredientes comestíveis, para quatro doses de referência. Consulta o rótulo do produto que efetivamente utilizares.

Base portuguesa

Tabela de Composição de Alimentos INSA / PortFIR v7.1 (2026). Soma de nutrientes por peso de ingrediente e divisão pelas doses da ficha. Sal adicionado contabilizado separadamente.

Referências complementares

Quinoa seca: declaração nutricional Origens Bio. Cuscuz seco: ficha Shepcote 0252, edição 11. Cevada perlada seca: USDA FoodData Central 170284. Hidratos disponíveis da cevada aproximados por hidratos por diferença menos fibra; sal calculado a partir do sódio $\times 2,5$.

Limites dos cálculos

Sem fatores de retenção de nutrientes ou perdas de confeção. Água não acrescenta energia. Louro inteiro retirado não integra a porção comestível; transferência de componentes para o molho não quantificada. Referências aproximadas de cortes de carne, marcas e ingredientes são indicadas na ficha.

Peso final e conservação

Sem rendimento cozinhado medido, não há valores por 100 g de comida pronta nem peso final validado por dose. Tempos e comportamento após congelação precisam de testes; não há prazo individual de qualidade comprovado.

Utilização

O livro não substitui orientação nutricional individual. Imagens ilustrativas geradas por IA não comprovam um ensaio de cozinha. As semanas são propostas editoriais e não dietas personalizadas.

FONTES DOCUMENTAIS

Consulta as referências.

Links das fontes de composição e orientações gerais de conservação. Consultados em 5 de outubro de 2026.

PortFIR / INSA >

Quinoa branca / Origens Bio >

Cuscuz / Shepcote >

Cevada perlada / USDA >

FSA / Arrefecer, congelar e descongelar >

FSA / Confeção >

FSA / Cuidados domésticos e arroz >

O PRÓXIMO PASSO

As receitas já tens. Agora, adapta-as à tua rotina.



NutriPlan / O teu assistente de alimentação de bolso

Saber cozinhar é uma coisa. Decidir o que comer, ajustar as doses e perceber o que falta comprar, todas as semanas, é outra.

Não precisas de mais receitas. Precisas de tornar mais simples a próxima decisão.

Uma ementa que parte da tua vida

Indica pessoas, dias e preferências. Pede um plano de refeições com receitas da biblioteca e combinações para variar.

Menos contas e uma lista organizada

Pede para ajustar as doses, juntar ingredientes e descontar o que indicas ter em casa, quando as quantidades forem comparáveis.

A semana mudou? Ajusta o plano

Conta o que mudou e pede novas combinações. O apoio acontece na conversa, a partir da informação que forneces.

Uma fotografia para compreender o prato

Envia uma fotografia e esclarece doses e ingredientes. Recebe estimativas de calorias e nutrientes, não uma medição exata.

«Somos dois. Quero cinco jantares. Tenho frango, grão e cenoura. Organiza a ementa, ajusta as doses e diz-me o que falta comprar.»

Escolhe o teu plano na página seguinte >

NUTRIPLAN / ESCOLHE O TEU PLANO

Menos decisões. *Mais facilidade para continuar.*



Se o que mais te custa é planear e refazer contas, começa por pedir ajuda para a próxima semana.

PLANO MENSAL

9,90 €
por mês

Para começares
mês a mês.

Aderir ao mensal >

PLANO ANUAL

59,90 €
por ano

Cerca de 4,99 €/mês.
Cobrança anual de 59,90 €.

Aderir ao anual >

NO ANUAL, POUPA 58,90 €

12 mensalidades custam 118,80 €. O anual custa 59,90 €:
uma poupança de 49,6% face a 12 pagamentos mensais.

A biblioteca dá-te o caminho. O NutriPlan ajuda-te a adaptá-lo.

Subscrição opcional e recorrente, mensal ou anual, na Hotmart. Confirma o valor final, eventuais impostos e as condições de renovação e cancelamento na página de adesão. As receitas e semanas guiadas não dependem da adesão ao NutriPlan.

Assistente de IA para organização alimentar; não substitui um nutricionista, não prescreve dietas clínicas nem garante emagrecimento. Valores nutricionais aproximados. Confirma quantidades e alérgenos. O inventário depende do que registares na conversa.