



# LIVRO DE RECEITAS

37637 - Ana Luísa Fernandes Gomes  
37722 - Mariana Sofia da Silva Cruz  
37764 - Vanessa Cristina da Silva

2023/2024

## Índice

Entradas .....	- 1 -
Burrata com morangos.....	- 1 -
Pão recheado com enchidos .....	- 2 -
Espetadas de melão, mozzarella e presunto .....	- 4 -
Pasta de beterraba .....	- 5 -
Molho de abacate e iogurte .....	- 6 -
Wrap de frango assado com abacaxi e rúcula .....	- 7 -
Tostas de bife de atum .....	- 9 -
Canapés de rabanete e pepino.....	- 10 -
Bolinhas de alheira com molho agridoce .....	- 12 -
Sopas .....	- 14 -
Sopa de cenoura.....	- 14 -
Creme de legumes com curgete.....	- 16 -
Creme de couve-flor e tomate .....	- 17 -
Pratos principais.....	- 18 -
Peixe.....	- 18 -
Filetes de robalo com mostarda .....	- 18 -
Filete de salmão com molho barbecue e laranja.....	- 20 -
Dourada em crosta de pão, sal, ervas e paprika.....	- 22 -
Salmão marinado com arroz .....	- 23 -
Douradinhos de pescada com legumes .....	- 26 -
Carne .....	- 27 -
Empadão de carne com batata-doce.....	- 27 -
Hambúrgueres com ovo .....	- 29 -
Salada de cheeseburger .....	- 30 -
Secretos grelhados com abacaxi e alecrim .....	- 31 -
Peito de frango recheado no forno com vinho branco.....	- 32 -
Sobremesas .....	- 33 -
Bolo de suspiros com frutos vermelhos .....	- 33 -
Mousse cremosa de chocolate .....	- 39 -
Bebidas.....	- 44 -
Mojito de melancia .....	- 44 -
Cocktail gelado de sangria com morango.....	- 46 -

Smoothie frutado .....	- 46 -
Webgrafia.....	- 48 -
Entradas .....	- 48 -
Sopas .....	- 48 -
Peixe.....	- 48 -
Carne .....	- 48 -
Sobremesas .....	- 49 -

## Entradas

### Burrata com morangos

#### Ingredientes:

*Tabela 1 - Ingredientes da Burrata com morangos*

morango	1 kg
vinagre balsâmico Pingo Doce	3 c. de sopa
mel	1 c. de sopa
manjeriçã fresco	1 q.b.
limão (sumo e raspa)	1 unid.
azeite virgem extra Pingo Doce	2 c. de sopa
burrata com leite de búfala Pingo Doce	2 unid. (125 g)
flor de sal	1 c. de chá
pimenta 5 bagas	1 q.b.
malagueta em pó	1 q.b.
cacete galego	1 unid. (250 g)

#### Preparação:

##### Passo 1

Coloque num tacho 750g de morangos arranjados e cortados em pedaços com o vinagre, o mel e algumas folhas de manjeriçã picadas.

##### Passo 2

Leve ao lume até ferver por 3 minutos e em seguida em lume brando deixe cozinhar mais 15 minutos. Vá mexendo de vez em quando até formar uma espécie de compota. Deixe arrefecer ligeiramente.

##### Passo 3

Arranje os restantes morangos e corte-os em pedaços. Coloque numa taça e tempere com o sumo e a raspa de limão e metade do azeite.

##### Passo 4

Numa travessa, disponha os morangos arranjados e a compota. Abra e escorra as burratas e coloque-as por cima.

## Passo 5

Polvilhe com a flor de sal, a pimenta e a malagueta. Regue com o restante azeite e sirva com mais folhas de manjeriço e fatias de cacete galego torrado.



Figura 1 - Burrata com morangos

## Pão recheado com enchidos

### Ingredientes:

Tabela 2 - Ingredientes do pão recheado com enchidos

pão da avó familiar Pingo Doce	400 g
azeite de Trás-os-Montes Pingo Doce	1 c. de sopa
cebola	3 c. de sopa
alho	1 dente
chouriço de carne	50 g
alheira de Trás-os-Montes Pingo Doce	1 unid.
queijo creme	100 g
queijo mozzarella ralado	150 g
maionese	2 c. de sopa
espinafre	100 g
pimenta	1 q.b.

## **Preparação:**

### **Passo 1**

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

### **Passo 2**

Corte uma tampa no pão e retire o miolo.

### **Passo 3**

Aqueça o azeite numa frigideira e refogue a cebola e o alho, previamente descascados e picados. Deixe cozinhar por 2 minutos.

### **Passo 4**

Adicione o chouriço picado e cozinhe por mais 3 minutos. Junte a alheira cortada em fatias e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.

### **Passo 5**

Desfaça a alheira e junte o queijo creme,  $\frac{3}{4}$  da mozzarella, a maionese e os espinafres. Deixe que o queijo derreta e em seguida tempere com pimenta.

### **Passo 6**

Recheie o pão com esta mistura, polvilhe com o restante queijo e leve ao forno por cerca de 15 minutos ou até estar dourado.



*Figura 2 - Pão recheado com enchidos*

## Espetadas de melão, mozzarella e presunto

### Ingredientes:

*Tabela 3 - Ingredientes das espetadas de melão, mozzarella e presunto*

melão verde seleccionado Pingo Doce	500 g
presunto em fatias finas	300 g
manjeriço	1 q.b.
queijo mozzarella mini	125 g
azeite Pingo Doce	1 c. de sopa
pimenta de moinho	1 q.b.

### Preparação:

#### Passo 1

Descasque o melão, limpe-o de sementes e corte em cubos.

#### Passo 2

Prepare as espetadas. Coloque nos espetos o presunto, uma folha de manjeriço, uma mozzarella mini, uma folha de manjeriço e por fim um quadrado de melão. Repita o processo até terminar os restantes ingredientes.

#### Passo 3

Disponha as espetadas num prato e, antes de servir, regue com azeite e tempere com pimenta acabada de moer.



*Figura 3 - Espetadas de melão, mozzarella e presunto*

## Pasta de beterraba

### Ingredientes:

*Tabela 4 - Ingredientes da pasta de beterraba*

beterraba cozida	200 g (2 unid.)
grão-de-bico cozido em frasco Pingo Doce	540 g (1 unid.)
alho	2 dente
limão (sumo)	1 unid.
azeite virgem extra Pingo Doce	2 c. de sopa
sal	1 c. de chá
cominhos	1 q.b.
coentros frescos	1 q.b.
hortelã fresca	1 q.b.
cenoura grande	200 g (1 unid.)
pepino	200 g (1 unid.)
mini-pimento	50 g (2 unid.)

### Preparação:

#### Passo 1

Deite as beterrabas cortadas em pedaços, o grão escorrido, os dentes de alho e o sumo de limão num robot de cozinha e triture.

#### Passo 2

Adicione o azeite, o sal e tempere a gosto com cominhos. Triture novamente.

#### Passo 3

Coloque numa taça e decore com os coentros e a hortelã.

#### Passo 4

Sirva com a cenoura, o pepino e os minipimentos cortados em palitos.



Figura 4 - Pasta de beterraba

## Molho de abacate e iogurte

### Ingredientes:

Tabela 5 - Ingredientes do molho de abacate e iogurte

abacate maduro (polpa)	2 unid.
lima (sumo)	2 unid.
coentros (folhas)	3 c. de sopa
iogurte grego	100 g
sal	1 c. de chá
tabasco	1 c. de chá

### Preparação:

#### Passo 1

Coloque todos os ingredientes no robot de cozinha, ou no triturador, e triture até obter uma pasta homogénea.



Figura 5 - Molho de abacate e iogurte

## Wrap de frango assado com abacaxi e rúcula

### Ingredientes:

Tabela 6 - Ingredientes do wrap de frango assado com abacaxi e rúcula

frango assado	600 g
wrap	4 unid.
abacaxi	200 g
rúcula	1 emb.
tomate seco	20 g
mostarda	2 c. de sopa
maionese	150 g
coentros picados	1 q.b.
miolo de noz	50 g
mel	2 c. de sopa
sal	1 q.b.
pimenta em pó	1 q.b.

**Preparação:**

## Passo 1

Junte a mostarda, a maionese, os coentros picados, o miolo de noz grosseiramente picado e o mel. Tempere com o sal e a pimenta e bata tudo muito bem com uma vara de arames para incorporar bem.

## Passo 2

Desfie o frango, limpando-o de peles e ossos. Reserve.

## Passo 3

Abra as folhas de wrap, barre-as com o molho e distribua pela superfície o abacaxi descascado e cortado em palitos.

## Passo 4

Adicione a rúcula, o tomate seco finamente laminado e o frango desfiado. Em seguida, enrole os wraps e sirva-os cortados ao meio.

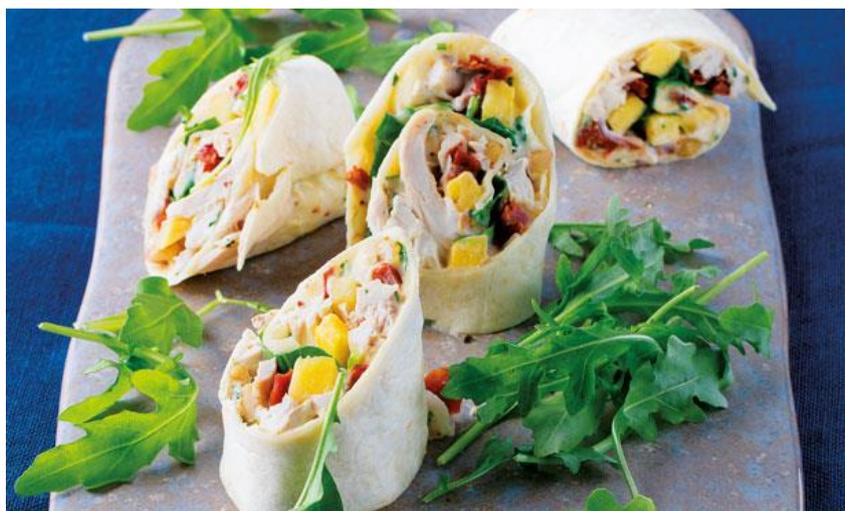


Figura 6 - Wrap de frango assado com abacaxi e rúcula

## Tostas de bife de atum

### Ingredientes:

Tabela 7 - Ingredientes das tostas de bife de atum

pão de azeitona	3 unid.
bife de atum Pingo Doce	400 g
rúcula	1 emb.
alface frisada Pingo Doce	1 emb.
azeite	2 c. de sopa
vinagre balsâmico	1 c. de sopa
flor de sal	1 c. de chá

**Preparação:**

Passo 1

Abra o pão ao meio e toste a parte interior.

Passo 2

Corte os bifes de atum em pequenos cubos.

Passo 3

Numa frigideira antiaderente, salteie o atum juntamente com a cebola, o tomate e os pimentos.

Passo 4

Disponha o salteado sobre a metade do pão tostado.

Passo 5

Acompanhe as tostas com uma salada de rúcula e alface frisada temperada com o azeite, o vinagre balsâmico e a flor de sal.



*Figura 7 - Tostas de bife de atum*

**Canapés de rabanete e pepino****Ingredientes:**

*Tabela 8 - Ingredientes dos canapés de rabanete e pepino*

pepino	1 unid. (150 g)
rabanete	80 g

iogurte grego natural Pingo Doce	1 unid. (125 g)
limão (sumo)	1 c. de sopa
cebolinho picado	1 c. de sopa
coentros frescos picados	1 c. de sopa
hortelã fresca picada	1
pimenta de moinho Pingo Doce	1 q.b.
biscottinas de tomate e orégãos Pingo Doce	1 emb. (100 g)

### Preparação:

#### Passo 1

Rale o pepino num ralador, rejeitando a parte central com as sementes. Enxugue o pepino ralado em papel absorvente e reserve. Rale também os rabanetes e junte-os ao pepino.

#### Passo 2

Misture o iogurte com o sumo do limão e as ervas aromáticas e tempere com pimenta moída no momento. Adicione os legumes ralados e misture muito bem até obter uma pasta.

#### Passo 3

Sirva as biscottinas com a pasta preparada.



*Figura 8 - Canapés de rabanete e pepino*

## Bolinhas de alheira com molho agridoce

### Ingredientes:

*Tabela 9 - Ingredientes das bolinhas de alheira com molho agridoce*

pão ralado	200 g
molho de soja	1 c. de chá
sal	1 c. de chá
amido de milho	3 c. de chá
ketchup	4 c. de sopa
açúcar	4 c. de sopa
vinagre de vinho branco	3 c. de sopa

### Óleo

*Tabela 10 - Ingredientes do óleo*

óleo	1 L
alheira de Mirandela Pingo Doce	600 g
ovo M Pingo Doce	2 unid.
pimenta preta	1 q.b.
sal	1 c. de café
salsa	1 q.b.
alho	1 dente
cebola	100 g
queijo da Ilha de São Jorge Pingo Doce	50 g

### Preparação:

#### Passo 1

Retire a pele às alheiras e coloque-as numa taça, misturando bem. Adicione o queijo picado, a cebola e o alho, previamente descascados e picados, bem como a salsa. Tempere com sal e pimenta e envolva tudo até obter uma massa homogénea.

#### Passo 2

Molde pequenas bolas e leve ao frio a repousar por 20 minutos.



Passo 3

Disponha em duas taças o ovo batido e o pão ralado, e empane as bolinhas.

Passo 4

Aqueça o óleo numa frigideira e frite as bolinhas até estarem bem douradas.

Passo 5

Entretanto, para o molho agridoce, misture num tacho todos os ingredientes e leve ao lume baixo, mexendo até engrossar.

Passo 6

Deixe arrefecer e sirva as bolinhas com o molho.



*Figura 9 - Bolinhas de alheira com molho agridoce*

## Sopas

### Sopa de cenoura

**Ingredientes:**

*Tabela 11 - Ingredientes da sopa de cenoura*

cenoura	500 g
cebolas grandes	2 unid.

tomates médios	2 unid.
chuchu	100 g
espinafres	200 g
água	800 mL

**Preparação:**

Passo 1

Pique em pedaços pequenos as cenouras, as cebolas, os tomates e o chuchu.

Passo 2

Coloque-os em uma panela com a água e cozinhe por 20 minutos.

Passo 3

Tempere com sal e triture tudo com um mixer (você também pode usar o liquidificador).

Passo 4

Acrescente água se for necessário.

Passo 5

Coloque o espinafre e está pronto. Bom apetite.



*Figura 10 - Sopa de cenoura*

## Creme de legumes com curgete

### Ingredientes:

Tabela 12 - Ingredientes do creme de legumes com curgete

cebola picada	150 g
aipo	60 g
salsa fresca	50 g
azeite Pingo Doce	2 c. de sopa
cenoura	300 g
abóbora	300 g
curgete	750 g
sal	1 c. de sopa
pimentão doce	1 c. de sopa
água	750 ml
croutons	80 g

### Preparação:

#### Passo 1

Descasque e pique a cebola, o talo de aipo, os talos da salsa e deite-os numa panela com o azeite. Tape e deixe cozinhar.

#### Passo 2

Enquanto isso, descasque as cenouras e a abóbora.

#### Passo 3

Corte as cenouras, a abóbora e as curgetes em pedaços e junte-as aos legumes na panela. Tempere com o sal, o pimentão-doce e regue com a água a ferver. Cozinhe tapado sobre lume moderado durante cerca de 25 minutos.

#### Passo 4

Junte a restante salsa e triture a sopa com a varinha mágica até desfazer completamente os legumes. Se achar necessário, adicione mais um pouco de água a ferver até a sopa ter a consistência que desejar. Sirva com os croutons.



Figura 11 - Creme de legumes com curgete

## Creme de couve-flor e tomate

### Ingredientes:

Tabela 13 - Ingredientes do creme de couve-flor e tomate

cebola em cubos congelada Pingo Doce	100 g
tomate triturado Pingo Doce	1 lata (390 g)
couve-flor congelada Pingo Doce	1 emb. (750 g)
azeite virgem extra Pingo Doce	2 c. de sopa
sal	1 ½ c. de chá
pimentão-doce	1 c. de sopa
noz-moscada	1 c. de chá
água	1 L
nabiça Pingo Doce	1 emb. (150 g)
gressinos finos Pingo Doce	50 g

### Preparação:

#### Passo 1

Cozinhe a cebola, o tomate e a couve-flor numa panela com o azeite. Tempere com o sal, o pimentão-doce e a noz-moscada. Regue com a água a ferver, tape a panela e deixe cozinhar durante cerca de 20 minutos.

## Passo 2

Triture muito bem os legumes e leve a sopa de novo ao lume. Quando levantar fervura, adicione as nabiças e deixe ferver destapado cerca de 5 minutos.

## Passo 3

Acompanhe a sopa com os gressinos.

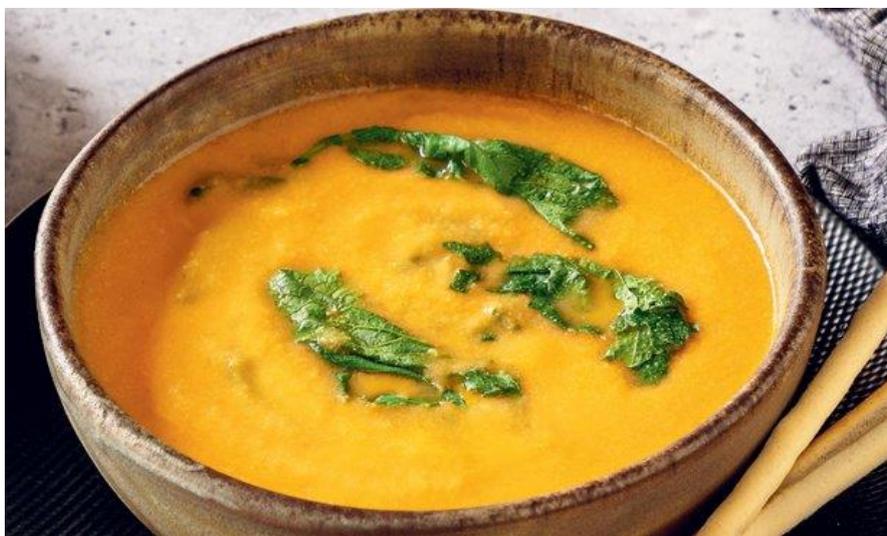


Figura 12 - Creme de couve-flor e tomate

## Pratos principais

### Peixe

#### Filetes de robalo com mostarda

#### **Ingredientes:**

Tabela 14 - Ingredientes dos filetes de robalo com mostarda

batata-doce	400 g
curgete	300 g
cebola roxa	150 g
azeite virgem extra Pingo Doce	3 c. de sopa
alho em pó	2 c. de chá
sal	2 c. de chá

filete de robalo	400 g
limão	½ unid.
mostarda com grãos	2 c. de chá
mini tomate em rama	200 g
hortelã fresca	1 q.b.

### **Preparação:**

#### Passo 1

Lave muito bem as batatas e a curgete e corte em rodela. Descasque a cebola e corte-a em meias-luas.

#### Passo 2

Aqueça duas colheres de sopa de azeite numa frigideira larga antiaderente, junte os legumes preparados e tempere com metade do alho em pó e do sal. Tape e deixe cozinhar sobre lume médio durante cerca de 20 minutos, mexendo ocasionalmente.

#### Passo 3

Entretanto, tempere os filetes com o restante alho em pó e sal, regue com o sumo de limão e barre a parte do filete sem pele com a mostarda.

#### Passo 4

Junte o tomate aos legumes e cozinhe com a frigideira tapada por mais 5 minutos.

#### Passo 5

Enquanto isso, aqueça bem o restante azeite noutra frigideira. Coloque os filetes na frigideira com a pele virada para baixo e cozinhe cerca de 3 minutos. Vire cuidadosamente do outro lado e deixe cozinhar por mais 1 a 2 minutos.

#### Passo 6

Acompanhe os filetes com os legumes. Decore com hortelã.

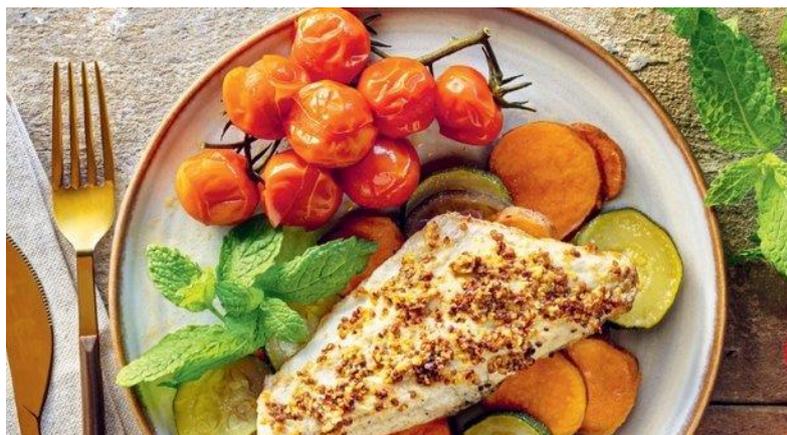


Figura 13 - Filetes de robalo com mostarda

Filete de salmão com molho barbecue e laranja

**Ingredientes:**

Tabela 15 - Ingredientes do Filete de salmão com molho barbecue e laranja

filete de salmão	1 unid.
molho barbecue	4 c. de sopa
laranja (sumo)	½ unid.
pimenta	1 q.b.
laranja	1 unid.
tomilho	1 q.b.
rúcula (2 chávenas)	1 emb.
tomate cherry	200 g
burrata fresca Pingo Doce	1 unid.

**Preparação:**

Passo 1

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Passo 2

Tempere o salmão com o molho barbecue envolvendo-o bem. Regue com o sumo de laranja e polvilhe com pimenta preta a gosto e tomilho.

Passo 3

Coloque o salmão num tabuleiro e, por cima, disponha as rodela de laranja bem finas. Leve ao forno cerca de 20 minutos.

Passo 4

Numa taça, misture a rúcula, o tomate cherry cortado em quartos e a burrata em pedaços. Tempere a gosto e sirva com o salmão acabado de sair do forno.



*Figura 14 - Filete de salmão com molho barbecue e laranja*

## Dourada em crosta de pão, sal, ervas e paprika

### Ingredientes:

Tabela 16 - Ingredientes da dourada em crosta de pão, sal, ervas e paprika

filete de salmão	1 unid.
molho barbecue	4 c. de sopa
laranja (sumo)	½ unid.
pimenta	1 q.b.
laranja	1 unid.
tomilho	1 q.b.
rúcula (2 chávenas)	1 emb.
tomate cherry	200 g

### Preparação:

#### Passo 1

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

#### Passo 2

Numa picadora insira a broa em pedaços, os coentros, os orégãos, a salsa, o sal e a paprika. Pique tudo até obter uma areia grossa. Regue a mistura com um fio de azeite para humedecer.

#### Passo 3

Num tabuleiro coloque as douradas e cubra com esta mistura, de modo a tapar o peixe em toda a superfície menos cabeças e rabo.

#### Passo 4

Leve ao forno por 30 minutos. Sirva com uma salada fresca.



Figura 15 - Dourada em crosta de pão, sal, ervas e paprika

## Salmão marinado com arroz

### Ingredientes:

Tabela 17 - Ingredientes do salmão marinado com arroz

cebolinho picado	1 c. de sopa
mel	1 c. de sopa
bimi	350 g
água	5 dl
tiras de casca de limão	2 tiras
arroz basmati	300 g
sal	1 c. de sopa
lombo de salmão sem pele nem espinhas	600 g
malagueta vermelha	½ unid.
malagueta verde	½ unid.
alho	4 dentes
sementes de girassol	2 c. de sopa
sementes de sésamo	2 c. de sopa
raiz de gengibre	1 q.b.
azeite	3 c. de sopa
açúcar mascavado	2 c. de sopa
vinagre de sidra	2 c. de sopa
molho de soja	1 c. de sopa

### Preparação:

#### Passo 1

Leve os dentes de alho ao micro-ondas durante 10 segundos, retire-lhes a pele e esmague-os.

#### Passo 2

Junte-lhes duas colheres de sopa de molho de soja, o vinagre de sidra, o açúcar mascavado, duas colheres de sopa de azeite e o sumo de um pedaço de raiz de gengibre, previamente pelada e ralada.

### Passo 3

Misture bem e adicione metade das sementes, o cebolinho picado e as malaguetas cortadas em rodelas.

### Passo 4

Coloque o salmão num tabuleiro de louça, polvilhe com metade do sal e regue com a mistura preparada. Tape com película aderente e reserve de um dia para o outro no frigorífico, virando-o de vez em quando.

### Passo 5

Leve o salmão, juntamente com a marinada, ao forno pré-aquecido a 180° C e cozinhe-o durante 15 minutos.

### Passo 6

Aqueça o restante azeite num tacho, junte-lhe o arroz e as tiras de casca de limão e deixe fritar um pouco.

### Passo 7

Adicione a água a ferver e o restante sal, tape e coza durante 15 minutos.

### Passo 8

Lave os bimi, disponha num recipiente de vidro, tape e coza no micro-ondas durante 4 minutos na potência máxima.

### Passo 9

Misture o restante molho de soja com o mel, aqueça no micro-ondas durante 30 segundos na potência máxima e deite por cima do salmão.

### Passo 10

Sirva polvilhado com as restantes sementes e acompanhado do arroz e dos bimi cozinhados ao vapor.



*Figura 16 - Salmão marinado com arroz*

## Douradinhos de pescada com legumes

### Ingredientes:

*Tabela 18 - Ingredientes dos douradinhos de pescada com legumes*

lombo de pescada sem pele nem espinhas	400 g
sal	2 c. de chá
alho em pó	2 c. de chá
pimenta de moinho	1 q.b.
leite meio-gordo	0,75 dL
cebola doce	1 unid.
curgete fina	2 unid.
tomate em rama mini alongado	250 g
cebolinho picado	1 c. de sopa
azeite	2 c. de sopa
ovo L	1 unid.
farinha	100 g
pão ralado com salsa	100 g

### Preparação:

#### Passo 1

Pré-aqueça o forno a 200°C.

#### Passo 2

Com uma faca bem afiada corte os lombos de pescada ao meio, de modo a ficarem com metade da altura. Tempere os com 1 colher de chá de sal e outra de alho em pó e pimenta moída na hora. Regue-os com o leite e reserve.

#### Passo 3

Descasque a cebola e corte-a em meias-luas para dentro de um tabuleiro de forno. Junte a courgette também cortada em rodela finas e o tomate míni alongado.

#### Passo 4

Tempere com o restante sal e alho em pó e mais pimenta moída na altura. Polvilhe com o cebolinho e regue com o azeite. Misture muito bem, espalhe no tabuleiro e leve ao forno durante 25 minutos.

#### Passo 5

Escorra o peixe e coloque-o noutra recipiente.

#### Passo 6

Junte o ovo ao leite da marinada do peixe e mexa com um garfo até desfazer o ovo. Adicione a farinha e misture bem de modo a obter um polme bem espesso.

#### Passo 7

Barre os lombos de peixe de ambos os lados com o polme e envolva-os em seguida no pão ralado com alho e salsa.

#### Passo 8

Quando faltarem cerca de 10 minutos para terminar o tempo de cozedura dos legumes que estão no forno, coloque o peixe no tabuleiro e deixe finalizar.



*Figura 17 - Douradinhos de pescada com legumes*

## Carne

### Empadão de carne com batata-doce

#### Ingredientes:

*Tabela 19 - Ingredientes do empadão de carne com batata-doce*

carne picada de novilho angus	800 g
sal	2 c. de café
pimenta preta em pó	1 c. de café
alho picado	1 c. de chá
cebola picada	1 unid. (100 g)

ervilhas	1 cháv. (160 g)
azeite	2 c. de sopa
vinho branco	½ cháv.
polpa de tomate	1 cháv. (220 g)
açúcar amarelo	1 c. de sopa
batata-doce média	2 unid. (450 g)
leite meio-gordo	200 ml
flor de sal	1 c. de chá
raiz de gengibre	1 q.b.
queijo ralado	1 cháv.

#### **Preparação:**

##### Passo 1

Tempere a carne com o sal e a pimenta. Numa frigideira coloque o alho, a cebola, as ervilhas e o azeite. Salteie tudo cerca de 10 minutos, mexendo sempre.

##### Passo 2

Junte a carne temperada e frite até alourar. Em seguida refresque com o vinho branco e quando evaporar junte a polpa de tomate e o açúcar amarelo. Baixe o lume, mexa bem e deixe cozinhar mais 15 minutos até apurar.

##### Passo 3

Enquanto isso, coza as batatas até estarem bem tenras. Desfaça-as em puré com a ajuda da batedeira e junte o leite e a flor de sal.

##### Passo 4

Coloque o conteúdo da frigideira numa travessa de forno. Cubra com o puré de batata-doce e polvilhe com o queijo.

##### Passo 5

Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C cerca de 20 minutos.



Figura 18 - Empadão de carne com batata-doce

## Hambúrgueres com ovo

### Ingredientes:

Tabela 20 - Ingredientes dos hambúrgueres com ovo

hambúrguer	480 g (4 unid.)
sal	1 c. de chá
pimenta	1 c. de café
manteiga	40 g
ovo M	4 unid.
queijo ralado	½ cháv.
batatas fritas	120 g

### Preparação:

#### Passo 1

Coloque os hambúrgueres numa tábua, tempere-os com a metade do sal e da pimenta. Corte-lhes um círculo de carne no centro de cada hamburger de modo a criar uma pequena cavidade para inserir o ovo.

#### Passo 2

Numa frigideira derreta a manteiga. Junte os hambúrgueres e cozinhe de um lado e de outro até ao ponto que gostar.

### Passo 3

Insira o ovo no buraco do meio que criou, e deixe cozinhar até o ovo estar estrelado a seu gosto. Tempere o ovo com o restante sal e pimenta.

### Passo 4

Sirva os hambúrgueres com batatas fritas ou arroz branco.



Figura 19 - Hambúrgueres com ovo

## Salada de cheeseburger

### Ingredientes:

Tabela 21 - Ingredientes da salada de cheeseburger

hambúrguer	240 g (2 unid.)
sal	1 c. de café
queijo Cheddar	2 fatias
cebola roxa	¼ unid.
alface iceberg	½ unid.
tomate cherry alongado	150 g
maionese	1 c. de sopa
ketchup	1 c. de sopa

## Preparação:

### Passo 1

Tempere os hambúrgueres com o sal. Grelhe-os até estarem bem dourados. Antes de os retirar, disponha as fatias de cheddar para que possam derreter ligeiramente e aderir à carne.

### Passo 2

Retire os hambúrgueres, deixe esfriar ligeiramente e corte-os em cubos.

### Passo 3

Numa taça, disponha a cebola roxa em fatias finas, a alface e o tomate cherry em metades. Misture a maionese com o ketchup e envolva na salada.

### Passo 4

Sirva em duas taças grandes com o hambúrguer em cubos disposto por cima.



Figura 20 - Salada de cheeseburger

## Secretos grelhados com abacaxi e alecrim

### Ingredientes:

Tabela 22 - Ingredientes dos secretos grelhados com abacaxi e alecrim

secretos de porco preto Pingo Doce	4 unid.
sal	1 c. de café
limão (sumo)	½ unid.
vinho branco	¼ cháv.
abacaxi	4 rodela

mel	1 c. de sopa
alecrim	q.b.

**Preparação:**

**Passo 1**

Tempere os secretos com sal a gosto, o sumo de limão e o vinho branco. Deixe repousar cerca de 20 minutos.

**Passo 2**

Corte as rodelas de abacaxi em quartos e grelhe até estarem bem marcadas. A seguir, grelhe a carne até estar bem cozinhada por dentro e bem suculenta.

**Passo 3**

Verta a marinada dos secretos numa panela pequena e junte o mel e o alecrim. Deixe ferver, misture bem e regue o ananás e a carne antes de servir.



*Figura 21 - Secretos grelhados com abacaxi e alecrim*

**Peito de frango recheado no forno com vinho branco**

**Ingredientes:**

*Tabela 23 - Ingredientes dos peito de frango recheado no forno com vinho branco*

peito de frango recheado com ameixa e queijo da ilha	4 unid.
colorau	1 c. de sopa
sal	1 kg
alho em pó	1 c. de chá

vinho branco	1 copo
azeite	3 c. de sopa

**Preparação:**

Passo 1

Pré-aqueça o forno a 190 °C e coloque os peitos de frango num prato de forno.

Passo 2

Polvilhe com o colorau, o sal, o alho em pó e regue com o vinho branco e o azeite.

Passo 3

Tape os peitos de frango com papel de alumínio, um a um, e em seguida leve ao forno por 30 minutos. Retire o papel e deixe cozinhar por, mais ou menos, 10 minutos até ficarem dourados. Antes de servir, retire a corda.



*Figura 22 - Peito de frango recheado no forno com vinho branco*

## Sobremesas

### Bolo de suspiros com frutos vermelhos

**Ingredientes:**

*Tabela 24 - Ingredientes do bolo de suspiros com frutos vermelhos*

clara de ovo	6 unid.
açúcar fino	300 g + 2 c. de sopa
vinagre de vinho branco	2 c. de sopa

amido de milho	2 c. de sopa
xarope de groselha	3 c. de sopa
frutos vermelhos congelados Pingo Doce	300 g
natas	500 mL
açúcar em pó	100 g
framboesa	125 g
mirtilo	125 g
cereja	100 g
morango	100 g
groselha	125 g

### **Preparação:**

#### Passo 1

Pré-aqueça o forno a 130 °C. Forre dois tabuleiros de forno com papel vegetal.

#### Passo 2

Bata as claras em castelo, quando estiverem crescidas, vá adicionando aos poucos os 300 g de açúcar. Quando estiverem bem firmes, junte o vinagre e o amido e envolva.

#### Passo 3

Retire parte das claras para um saco de pasteleiro com um bico estrelado grande e faça suspiros brancos sobre a folha de papel vegetal, num dos tabuleiros.

#### Passo 4

Em seguida, adicione à taça com as claras um pouco de xarope de groselha, envolva até obter um tom rosa-claro. Coloque num saco de pasteleiro e faça mais alguns suspiros sobre o papel vegetal.

#### Passo 5

Adicione o restante xarope de groselha às claras na taça e envolva até obter uma cor rosa-forte. Coloque num saco de pasteleiro e faça os restantes suspiros.

#### Passo 6

Leve ao forno por 7 minutos, e após esse tempo reduza a temperatura para os 100 °C e deixe cozinhar por mais 1 hora e 30 minutos. Desligue e sem abrir a porta do forno, deixe que os suspiros arrefeçam.

#### Passo 7

Coloque os frutos vermelhos congelados e as duas colheres de sopa de açúcar num tacho. Leve ao lume médio durante cerca de 15 minutos até que a fruta se desfaça. Triture com a ajuda de uma varinha mágica até obter uma calda grossa.

#### Passo 8

Numa taça, bata, com a ajuda de uma batedeira, as natas com o açúcar em pó (reserve um pouco), até estarem bem espessas.

#### Passo 9

Num prato de pé, coloque primeiro os suspiros rosa-forte, cubra com um pouco de natas e um pouco de calda de frutos vermelhos e a fruta fresca (os morangos em pedaços).

#### Passo 10

Em seguida coloque os suspiros rosa-claro, mais natas, mais calda e por fim os suspiros brancos. Termine com natas, calda, mais fruta fresca e polvilhe com o restante açúcar em pó.

## Morangos com chocolate e amêndoa

### Ingredientes:

*Tabela 25 - Ingredientes dos morangos com chocolate e amêndoa*

chocolate preto belga 74% cacau Pingo Doce	70 g
morangos	500 g
amêndoa laminada torrada	20 g

### Preparação:

#### Passo 1

Derreta o chocolate no micro-ondas durante cerca de 1 minuto. Misture para obter um creme homogéneo.

#### Passo 2

Mergulhe a ponta dos morangos no chocolate derretido e de seguida na amêndoa.



Figura 23 - Morangos com chocolate e amêndoa

## Crepe Suzette

### Ingredientes:

Manteiga

Tabela 26 - Ingredientes da manteiga

açúcar em pó	1 c. de chá
--------------	-------------

Óleo

Tabela 27 - Ingredientes do óleo

óleo	2 c. de sopa
------	--------------

Para untar

Tabela 28 - Ingredientes para untar

rum	6 c. de sopa
manteiga	240 g
laranja (raspa e sumo)	120 mL
açúcar	100 g

Para a massa

Tabela 29 - Ingredientes para massa

manteiga derretida	75 g
farinha	130 g
rum	3 c. de sopa

açúcar	1 c. de sopa
gemas de ovo M	3 unid.
água	180 mL
leite meio-gordo	180 mL

**Preparação:**

Passo 1

Coloque todos os ingredientes da massa num robot de cozinha. Misture até obter uma massa homogénea. Ponha numa taça, tape e leve ao frio pelo menos 2 horas ou de um dia para o outro.

Passo 2

Prepare a manteiga de laranja: coloque o açúcar juntamente com raspa de laranja num robot de cozinha e pique bem. Adicione a manteiga partida em cubos e envolva até obter uma mistura fofa. Junte o sumo de laranja, três colheres de sopa de rum e volte a misturar. Reserve.

Passo 3

Entretanto, unte uma frigideira com o óleo, deite nela uma concha de massa, rode e deixe cozinhar até a massa prender. Vire de lado e deixe cozinhar por mais 1 minuto. Repita o processo com a restante massa.

Passo 4

Aqueça a manteiga de laranja numa frigideira até que derreta e comece a borbulhar. Introduza nela os crepes dobrados, um a um, e deixe aquecer.

Passo 5

Mesmo antes de servir, adicione o restante rum, acenda um fósforo e deixe flambar, regando com a manteiga até que o álcool do rum evapore.

Passo 6

Sirva quentes com a manteiga e polvilhados com açúcar em pó.



*Figura 24 - Crepe Suzette*

## Mousse cremosa de chocolate

### Ingredientes:

Tabela 30 - Ingredientes da mousse cremosa de chocolate

chocolate preto belga Pingo Doce	250 g
manteiga sem sal	150 g
ovo M	5 unid.
açúcar	100 g
sal	0,5 c. de café
chocolate em pó Pingo Doce	1 c. de sopa
frutos vermelhos	1 q.b.

### Preparação:

#### Passo 1

Parta o chocolate em pedaços pequenos e derreta-o em banho-maria. Mexa e reserve.

#### Passo 2

Separadamente, derreta a manteiga também em banho-maria e reserve.

#### Passo 3

Separe as gemas das claras.

#### Passo 4

Bata as gemas com o açúcar até obter um creme fofo e esbranquiçado. Adicione o chocolate e a manteiga derretidos e misture bem.

#### Passo 5

Bata as claras em castelo bem firmes com o sal. Incorpore-as delicadamente ao creme de chocolate.

#### Passo 6

Forre uma forma quadrada com película aderente, disponha o preparado e leve ao congelador de um dia para outro.

#### Passo 7

Desenforme apenas na altura de servir e retire a película aderente.

#### Passo 8

Polvilhe com o chocolate em pó e decore com frutos vermelhos.



Figura 25 - Mousse cremosa de chocolate

## Mini-cheesecake com coulis de physalis

### Ingredientes:

Para a base

Tabela 31 - Ingredientes para a base

bolacha de aveia	150 g
manteiga derretida	100 g
açúcar mascavado	1 c. de sopa

Açúcar mascavado

Tabela 32 - Ingredientes do açúcar mascavado

folha de gelatina	4 folhas
natas para bater	1 dL
açúcar baunilhado	1 saqueta
iogurte grego	350 g

Para o coulis

Tabela 33 - Ingredientes para o coulis

folha de gelatina	2 folhas
physalis	300 g
açúcar para compotas	100 g
limão	½ dl

água	2 c. de sopa
------	--------------

## **Preparação:**

### Passo 1

Triture as bolachas no liquidificador ou robot de cozinha, junte-lhes a manteiga derretida e o açúcar e misture.

### Passo 2

Divida a mistura por copos de vidro e leve ao frigorífico.

### Passo 3

Demolhe as folhas de gelatina em água fria. Bata as natas com o açúcar baunilhado e reserve.

### Passo 4

Escorra bem as folhas de gelatina, derreta-as no micro-ondas e misture com o iogurte.

### Passo 5

Junte, delicadamente, as natas batidas, distribua o creme por cima da base de bolacha e leve novamente ao frigorífico.

### Passo 6

Para o coulis, demolhe as folhas de gelatina em água fria. Corte os physalis ao meio (reserve alguns inteiros) e coloque-os num tacho pequeno com o açúcar, o sumo da lima e a água e leve ao lume 20 minutos.

### Passo 7

Retire para uma tigela, junte as folhas de gelatina bem escorridas, envolva até dissolver e deixe arrefecer.

### Passo 8

Na altura de servir, deite o coulis nos copos, decore com os physalis reservados e uma lâmina de lima e sirva de imediato.



*Figura 26 - Mini-cheesecake com coulis de physalis*

## Bebidas

### Mojito de melancia

#### Ingredientes:

*Tabela 34 - Ingredientes do mojito de melancia*

melancia	500 g
folhas de hortelã	15 folhas
lima	7 unid.
mel	4 c. de sopa
rum	100 mL
gelo	1 q.b.
gasosa	500 mL

#### Preparação:

##### Passo 1

Coloque a melancia num robot de cozinha, ou liquidificador (reserve uma fatia), e triture até obter um puré.

##### Passo 2

Passe o puré por um passador e coloque-o num jarro.

##### Passo 3

Junte folhas de hortelã (reserve algumas) e esmague-as no puré.

##### Passo 4

Adicione o sumo de cinco limas, o mel, o rum, o gelo e, por fim, a gasosa.

##### Passo 5

Finalize com rodela das restantes limas, as sobrantes folhas de hortelã e triângulos da melancia reservada.



*Figura 27 - Mojito de melancia*

## Cocktail gelado de sangria com morango

### Ingredientes:

Tabela 35 - Ingredientes do cocktail gelado de sangria com morango

morangos	300 g
laranja	1 unid.
sangria Pingo Doce	1 unid.
lima	2 unid.

### Preparação:

#### Passo 1

Lave os morangos, separe alguns para a decoração e triture os restantes no liquidificador.

#### Passo 2

Junte o sumo da laranja e a sangria, coloque num recipiente e leve ao congelador, mexendo de vez em quando até obter uma carapinhada.

#### Passo 3

Na altura de servir, divida pelos copos, decore com os morangos reservados e alguns gomos de lima, regue com o sumo das limas e sirva de imediato.



Figura 28 - Cocktail gelado de sangria com morango

## Smoothie frutado

### Ingredientes:

Tabela 36 - Ingredientes do smoothie frutado

beterrabas	270 g
morangos	100 g
frutos vermelhos congelados Pingo Doce	400 g

folhas de hortelã	12 folhas
lima (sumo)	30 g
laranja (sumo)	200 g
água	500 g

**Preparação:**

Passo 1

Deite a beterraba descascada e cortada em cubos pequenos no copo.

Passo 2

Arranje os morangos e reserve um ou dois cortados em pedaços pequenos.

Passo 3

Reserve alguns mirtilos congelados e adicione os restantes frutos vermelhos congelados e as folhas de hortelã e triture 10 segundos, na velocidade 9.

Passo 4

Raspe as paredes do copo com a espátula e volte a triturar mais 10 segundos, na velocidade 9.

Passo 5

Raspe as paredes do copo, junte o sumo das limas e das laranjas e triture durante 1 minuto e 20 segundos, na velocidade 9.

Passo 6

Adicione a água à polpa e triture 20 segundos, na velocidade 7 a 9.

Passo 7

Se quiser, pode coar o sumo com um coador de rede fina para eliminar as grainhas dos morangos e obter uma textura mais suave.

Passo 8

Decore os copos com folhas de hortelã e sirva.



*Figura 29 - Smoothie frutado*

## Webgrafia

### Entradas

- <https://www.pingodoce.pt/receitas/burrata-com-morangos/>
- <https://www.pingodoce.pt/receitas/pao-recheado-com-enchidos/>
- <https://www.pingodoce.pt/receitas/espetadas-de-melao-mozzarella-e-presunto/>
- <https://www.pingodoce.pt/receitas/pasta-de-beterraba/>
- <https://www.pingodoce.pt/receitas/molho-abacate-iogurte/>
- <https://www.pingodoce.pt/receitas/wrap-de-frango-assado-com-abacaxi-e-rucula/>
- <https://www.pingodoce.pt/receitas/tostas-de-bife-de-atum/>
- <https://www.pingodoce.pt/receitas/canapes-de-rabanete-e-pepino/>
- <https://www.pingodoce.pt/receitas/bolinhas-de-alheira-com-molho-agridoce/>

### Sopas

- <https://www.receiteria.com.br/receita/sopa-de-cenoura/>
- <https://www.pingodoce.pt/receitas/creme-de-legumes-com-curgete/>
- <https://www.pingodoce.pt/receitas/creme-de-couve-flor-e-tomate/>

### Peixe

- <https://www.pingodoce.pt/receitas/filetes-de-robalo-com-mostarda/>
- <https://www.pingodoce.pt/receitas/salmao-com-molho-barbecue-e-laranja/>
- <https://www.pingodoce.pt/receitas/dourada-em-crosta-de-pao-sal-ervas-e-paprika/>
- <https://www.pingodoce.pt/receitas/salmao-marinado-arroz/>
- <https://www.pingodoce.pt/receitas/douradinhos-de-pescada-com-legumes/>

### Carne

- <https://www.pingodoce.pt/receitas/empadao-de-carne-com-batata-doce/>
- <https://www.pingodoce.pt/receitas/hamburgueres-com-ovo/>
- <https://www.pingodoce.pt/receitas/salada-de-cheeseburger/>
- <https://www.pingodoce.pt/receitas/secretos-grelhados-com-abacaxi-e-alecrim/>
- <https://www.pingodoce.pt/receitas/peito-de-frango-recheado-no-forno-com-vinho-branco/>

## Sobremesas

<https://www.pingodoce.pt/receitas/bolo-de-suspiros-com-frutos-vermelhos/>

<https://www.pingodoce.pt/receitas/morangos-com-chocolate-e-amendoa/>

<https://www.pingodoce.pt/receitas/crepe-suzette/>

<https://www.pingodoce.pt/receitas/mousse-cremosa-de-chocolate/>

<https://www.pingodoce.pt/receitas/mini-cheesecake-com-coulis-de-physalis/>

<https://www.pingodoce.pt/receitas/mojito-de-melancia/>

<https://www.pingodoce.pt/receitas/cocktail-sangria-morango/>

<https://www.pingodoce.pt/receitas/smoothie-frutado/>