

# Refeições protetoras

Criadas pela **nutricionista e blogger Mafalda Rodrigues de Almeida** para o livro *Superalimentos, Refeições Com Mais Vida*, todas as receitas incluem ingredientes funcionais, como açaí, quinoa e abacate, associados à prevenção de doenças.

## Pudim de chia com açaí e frutos vermelhos

🕒 2 DOSES      🚫 SEM LACTOSE  
🍷 255 KCAL      🌿 VEGETARIANO

### Camada 1:

- \* 4 colheres (de sopa) de sementes de chia
- \* 150 ml de bebida de amêndoa
- \* 2 colheres (de chá) de açaí em pó
- \* 1 colher (de chá) de mel

### Camada 2:

- \* 100 g de frutos vermelhos congelados
- \* 150 ml de bebida de amêndoa
- \* Meia banana pequena, congelada, cortada aos bocados

1. Misture todos os ingredientes da camada 1 numa taça.
2. Verta o conteúdo para dois copos e leve-os ao frigorífico durante quatro horas ou durante a noite.
3. Triture os ingredientes da camada 2 até obter uma massa cremosa.
4. Verta nos copos e termine com fruta e sementes a gosto.



o abacate tem um potencial anti-inflamatório, sobretudo ao nível das doenças cardiovasculares

## Noodles de curgete com molho de abacate

🕒 4 DOSES      🚫 SEM LACTOSE      🌿 VEGETARIANO  
🍷 291 KCAL      🌾 SEM GLÚTEN

- \* 150 g de tomate-cereja
- \* 3 curgetes
- \* 1 mão-cheia de folhas de manjeriço

### Para o molho de abacate:

- \* 1 abacate
- \* Sumo de 1 limão
- \* 2 colheres (de sopa) de azeite
- \* 1 dente de alho
- \* Sal e pimenta q.b.

1. Lave muito bem as curgetes e espiralize-as em formato esparguete.
2. Corte o tomate-cereja em metades e junte à curgete.
3. Num triturador, coloque o abacate e reduza-o a puré.
4. Junte os restantes ingredientes para o molho e triture novamente até formar uma pasta cremosa.
5. Envolve o creme de abacate no preparado de curgete e tomate e polvilhe com folhas de manjeriço frescas picadas.



### Brownies de abacate com cacau

15 UNIDADES

SEM GLÚTEN

126 KCAL

- \* 1 abacate maduro
- \* 150 g de queijo Quark
- \* 3 ovos
- \* 1 colher (de chá) de essência de baunilha
- \* 100 g de açúcar mascavado
- \* 150 g de farinha de coco
- \* 150 g de cacau em pó
- \* 1 colher (de chá) de bicarbonato de sódio
- \* 1 pitada de sal

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Num triturador, reduza o abacate descascado e descarocado a puré.
3. Junte o queijo Quark, os ovos e a baunilha e misture bem.
4. Adicione a farinha de coco, o cacau, o sal e o bicarbonato de sódio e incorpore tudo até formar uma massa uniforme.
5. Forre uma forma quadrada (cerca de 20 por 20 centímetros) com papel vegetal. Verta a massa e leve ao forno durante 25 minutos.
6. Deixe arrefecer um pouco e corte em quadrados.
7. Sirva polvilhado com cacau em pó.

#### Mafalda Rodrigues de Almeida

É licenciada em Ciências da Nutrição pelo Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz e obteve o grau de Mestre em Políticas Alimentares pela City, University of London. É também autora do blogue Loveat ([www.loveat.pt](http://www.loveat.pt)), onde partilha receitas e estratégias para uma alimentação e estilos de vida saudáveis. Participa no programa *Faz Sentido* do canal SIC Mulher com uma rubrica mensal dedicada à alimentação saudável e ministra *workshops* semanais de cozinha vegetariana, saudável ou sem glúten.



### Picolé de chia com manga e açaí

6 UNIDADES

119 KCAL

SEM LACTOSE

- \* 150 ml de leite de coco
- \* 150 ml de bebida de amêndoa
- \* 2 colheres (de sopa) de sementes de chia
- \* 150 g de manga
- \* 100 g de polpa de açaí

1. Triture todos os ingredientes até obter uma massa uniforme.
2. Distribua por formas de gelado e leve ao congelador durante, pelo menos, quatro horas.

1. Desenforme e sirva.



SUPERALIMENTOS,  
REFEIÇÕES  
COM MAIS VIDA  
**Mafalda Rodrigues  
de Almeida**  
Edições Chá das Cinco  
€17,70

## Hambúrgueres de abóbora com quinoa

10 UNIDADES

386 KCAL

SEM LACTOSE

VEGETARIANO

- \* 600 g de abóbora
- \* 150 g de quinoa
- \* 1 chávena de flocos de aveia
- \* 450 g de feijão-preto cozido
- \* 1 cebola pequena
- \* 2 colheres (de chá) de curcuma
- \* 1 mão-cheia de coentros frescos
- \* ½ colher (de café) de pimenta-preta
- \* 1 colher (de chá) de pimentão-doce
- \* 10 pães de hambúrguer
- \* 100 g de agrião
- \* Sal q.b.
- \* Azeite

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Descasque e corte em cubos a abóbora, regue-a com um fio de azeite e asse-a durante 30 a 40 minutos.
3. Deixe-a arrefecer e coloque-a num triturador até formar um puré.
4. Cozinhe a quinoa num tacho com o dobro da sua quantidade em água e uma pitada de sal durante 20 a 25 minutos.
5. Entretanto, triture os flocos de aveia para que fiquem em farinha.
6. Numa taça grande, misture a abóbora com o feijão-preto, a quinoa, a cebola picadinha, os coentros, a curcuma, a pimenta, o pimentão-doce e o sal. Esmague



Sirva os hambúrgueres no pão com agrião e molho de iogurte

todos os ingredientes e envolva-os muito bem (use as mãos para envolver ou um garfo).

7. Junte depois os flocos de aveia em farinha e misture tudo novamente até conseguir que a mistura se mantenha uniforme em forma de hambúrguer.

8. Forme dez bolas de tamanho aproximadamente uniforme e achate-as até ficarem na forma desejada.

9. Se possível, leve os hambúrgueres ao frigorífico entre 30 minutos e

uma hora. Assim, durante o tempo de cozedura no forno, manter-se-ão mais ligados. Caso a mistura não fique bem ligada, adicione um ovo batido e misture bem.

10. Coloque os hambúrgueres num tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal. Regue-os com um fio de azeite.

11. Programe o forno a 180°C, durante 20 minutos, com difusão de calor. Findo esse tempo, programe mais dez minutos com a grelha superior para tostar.