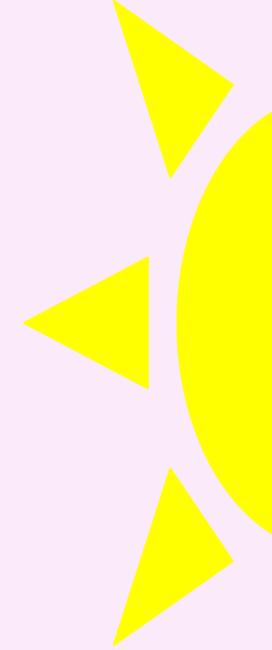
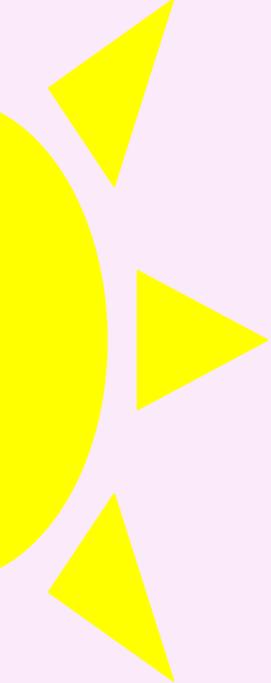




Handbook



Receitas para dias felizes



Autores

Sandra de Sá
Victor Ramos



Sandra de Sá

Formada em comunicação empresarial, actualmente Media and Public Relations Manager at APCAL (Associação Portuguesa de Construções em aço leve) e Delegada Comercial de um agente de produtos de comunicação empresariais. Apaixonada pela natureza e pela gastronomia. Autora dos seguintes E-

Books gratuitos:

“Alimentação Australopiteca”

[Livro-Alimentação-Australopiteca.pdf \(regiao-sul.pt\)](#)

“Ganhar”

[Indicações estratégicas e partilha de experiências, no livro Ganhar | e-cultura](#)

“O prazer da vida é sorrir e brincar com tudo o que podemos imaginar.”

Sandra de Sá



Victor Ramos

Técnico de construção civil, actualmente empresário em nome individual. Viveu e trabalhou em São Paulo, Brasil; Lisboa, Portugal; São Vicente, Cabo Verde e Toronto, Canadá. Apaixonado pela boa comida e por conhecer novas culturas está sempre pronto para uma nova viagem.

“ Felicidade é comer o que cozinhamos com criatividade.”

Victor Ramos



Massada Vermelha e laranja

Ingredientes:

Massa

Tomate

Cenoura

Alecrim

Azeite

Azeitonas

Sal

Linhaça

Preparação:

Coza a massa com sal e reserve. Numa frigideira com azeite e folhas de alecrim salteie o tomate cortado as tiras e cenoura ralada. Num prato apresente as massas cozidas e o salteado em cima, espalhe a linhaça e as azeitonas, e tempere com sal e pimenta q.b. e desfrute da refeição.



Espinafres campestres

Ingredientes:

Espinafres

Rucúla

Cenoura

Milho

Linhaça

Sementes de girassol

Azeitonas

Sal

Azeite

Preparação:

Numa saladeira disponha todos os ingredientes anteriores e tempere com azeite e sal, misture tudo muito bem e sirva.



Menu floresta verde

Ingredientes para a salada:

Espinafres

Rúcula

Tomate

Queijo

Manga

Linhaça

Sementes de girassol

Cenoura

Azeite

Sal

Preparação:

Numa Saladeira misture todos os ingredientes antes mencionados, tempere com sal e azeite. Sirva e desfrute da refeição.

Ingredientes para a sobremesa:

Iogurte Natural

Passas de uvas

Sementes de girassol

Sementes de linhaça

Chocolate em pó

Aveia

Preparação:

Numa tacinha misture o iogurte natural com todos os ingredientes antes mencionados e está pronto a comer.

Ingredientes para a Torrada de Alecrim com

Alho:

Margarina

Alho

Alecrim

Pão

Preparação:

Torre o pão. Depois de torrar o pão barre este com a mistura de margarina com alho esmagado no almofariz com alecrim.



Alface cebolada

Ingredientes:

Alface

Cebola as rodela

Maçã golden cortada as tiras

Nozes

Sementes de linhaça

Sementes de girassol

Azeite

Sal

Atum

Preparação:

Numa taça misture todos os ingredientes atrás mencionados e tempere com sal e azeite q.b. Sirva e desfrute da refeição.



Salada com bolinhos de queijo com sementes de girassol

Ingredientes:

Arroz

Queijo

Azeitonas

Rúcula

Tomate

Sementes de girassol

Linhaça

Preparação:

Coza o arroz, enrole o arroz numa fatia de queijo e por cima ponha um pouco de sementes de girassol e linhaça. Numa saladeira misture os restantes ingredientes e tempere a gosto. Sirva a salada e os bolinhos.



Tomate Recheado

Ingredientes:

Tomate

Pepino às rodelas

Fiambre ou presunto

Nozes

Milho

Chia

Preparação:

Limpe o recheio de tomate.

Dentro do tomate meta os ingredientes mencionados em cima.



Chocolate crocante delicioso

Ingredientes:

Cereais de chocolate

Iogurte Natural ou com o aroma de eleição

Preparação:

Numa taça de servir grande ou pequena encha de iogurte e por cima exponha os cereais.



Pizza sem base

Ingredientes:

Pepino às rodelas

Tomate

Azeite

Sal

Cogumelos

Queijo

Espinafres

Pimento

Orégãos

Pimenta q.b

Azeite q.b.

Preparação:

Numa frigideira salteie os espinafres com azeite e os restantes ingredientes, tempere á gosto com orégãos e sirva.



Cama de Ervas

Ingredientes:

Espinafres

Alface

Pepino

Milho

Fiambre ou Presunto

Meloa

Preparação:

Numa saladeira misture todos os ingredientes e tempere com azeite e sal á gosto.



Massa com tomate e espinafres

Ingredientes:

Massa

Tomate

Espinafres

Azeite

Sal

Cogumelos

Orégãos

Preparação:

Coza a massa el dente e numa frigideira salteie os espinafres cogumelos e tomates, tempere a gosto e sirva.



Ensopado de frango com cenouras e beterraba

Ingredientes:

Beterraba

Cenoura

Frango

Azeite

Sal

Preparação:

Numa panela coza o frango com cenoura beterraba e azeite e sal depois de cozido sirva com o molho.



Feijão musgo no jardim

Ingredientes:

Feijão musgo

Curgete

Couve roxa

Alface

Preparação:

Numa frigideira salteie o feijão musgo e a curgete, e numa saladeira misture o preparado com os restantes ingredientes mencionados tempere á gosto e sirva.



Passas em salada com carnes frias e queijo

Ingredientes:

Carnes frias á gosto

Queijo

Espinafres

Tomate

Orégãos

Passas de uvas

Linhaça

Sementes de girassol

Azeite

Sal

Preparação:

Numa saladeira misture todos os ingredientes limpos e cortados, tempere á gosto com azeite e sal e sirva.



Grão á Moti

Ingredientes:

Rúcula

Beringela

Grão

Cogumelos

Frango desfiado

Azeite

Sal

Preparação:

Coza a beringela e os grãos, depois de cozidos salteie com cogumelos e azeite. Numa saladeira misture todos os ingredientes e tempere á gosto.



Couve Roxa com Abacaxi em salada

Ingredientes:

Couve rouxa

Abacaxi

Espinafres

Milhos

Nozes

Sementes de girassol

Linhaça

Cenoura

Azeitonas

Azeite

Sal

Preparação:

Numa saladeira misture todos os ingredientes lavados e cortados e tempere á gosto e sirva.



Massa atrevida

Ingredientes:

Feijão Musgo

Curgete

Tomate

Preparação:

Salteie as rodela de curgete com as rodela de tomate e o feijão musgo em azeite e sal, junte-os a massa cozida e sirva.



Peixe em vegetais

Ingredientes:

Cebola

Tomate

Curgete

Peixe cozido

Orégãos

Azeite

Sal

Preparação:

Coza os ingredientes mencionados e sirva temperados á gosto.



Pão de Beterraba com alecrim

Ingredientes:

Pão de beterraba

Queijo

Tomate

Nozes

Alecrim

Azeite

Chia

Preparação:

Torre o seu pão de beterraba junto uma fatia de queijo com gomos de tomate, espalhe um pouco de sementes de chia e azeite e um pouco de alecrim e sirva.



Meloa Recheada

Ingredientes:

Metade de meloa

Queijo

Espinafres

Nozes

Azeite

Preparação:

Retire o miolo a meloa e corte-os para juntar aos outros ingredientes mencionados numa saladeira tempere á gosto, e sirva na casca da meloa.



Milho escondido

Ingredientes:

Milho cozido

Espinafres

Carnes frias á gosto

Cenoura

Azeitonas

Sal Azeite

Preparação:

Numa saladeira misture todos os ingredientes e tempere á gosto e sirva.



Salada de frutas

Ingredientes:

Laranja

Pêra

Maçã

Abacaxi

Chia

Nozes

Sumo de uma laranja ou limão

Mel á Gosto

Preparação:

Descasque e corte aos quadrados a fruta e misture numa saladeira tempere com sumo de um limão ou laranja e um pouco de mel e sirva.

