



CLDS
CASTELO BRANCO 4G

DIA MUNDIAL DA DIABETES

14 NOVEMBRO

» Para assinalar o **Dia Mundial da Diabetes**,
apresentamos este Livro de Receitas.

@ clds4gcastelobranco@amatolusitano-ad.pt

f clds4gcastelobranco @ clds4g_cb



DIA MUNDIAL DA DIABETES

14 NOVEMBRO

CLDS
CASTELO BRANCO 4G

→ LASANHA DE BERINGELA

INGREDIENTES:

- 1kg de berinjela;
- 250g de carne moída;
- 1 cebola média cortada em cubinhos;
- 500g de polpa de tomate (caseiro);
- 1 copo água;
- Sal com moderação;
- 200g queijo minas frescal cortado em cubinhos bem pequenos;
- 1 colher (sopa) queijo parmesão ralado.



Modo de preparação:

Descascar a berinjela, cortar em fatias regulares e cozinhar em água com sal por aproximadamente 4 minutos. Refogar a carne moída com cebola, acrescentar a polpa de tomate e a água. Deixar no fogo até apurar. Colocar sal a gosto e montar a lasanha em forma média. Colocar um pouco de molho e arrumar camadas de berinjela intercaladas com queijo minas frescal, regando sempre com molho. Polvilhar queijo ralado e levar ao forno quente por aproximadamente 5 minutos. Servir imediatamente.

© clds4gcastelobranco@amatolusitano-ad.pt

f clds4gcastelobranco clds4g_cb

Enviado por: Domingos Trindade

Fonte: www.minhavidacom.br

DIA MUNDIAL DA DIABETES

CLDS
CASTELO BRANCO 4G

14 NOVEMBRO

» SOPA COM CARNE E LEGUMES

INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de cenoura cortada em cubos;
- 1 xícara de chá de chuchu cortado em cubos;
- 4 xícaras de chá de batata yacon cortada em cubos;
- ½ xícara de chá de mandioquinha cortada em cubos;
- ½ xícara de chá de cebola cortada em cubos;
- ½ xícara de chá de pimentão verde cortado em cubos;
- ½ xícara de chá de pimentão amarelo cortado em cubos;
- Raspas de gengibre;
- ½ xícara de cheiro verde fresco picado;
- 300 gramas de alcatra moída;
- 6 dentes de alho picados;
- 1/2 colher de sopa de azeite;
- 1/2 colher de sopa de vinagre;
- Sal e pimenta a gosto.



Modo de preparação:

Numa panela grande coloque todos os legumes e acrescente água até cobrir. Acenda o fogo alto e deixe cozinhar até levantar fervura. Diminua o fogo para baixo e deixe cozinhar por 10 minutos. Tempere com sal. Apague o fogo adicione cheiro verde picado, abafe e reserve. Coloque a carne moída em uma panela separada com o azeite, acrescente o alho amassado e tempere com pimenta, sal e o vinagre. Deixe cozinhar por 30 minutos em fogo baixo. Mexa sempre. Apague o fogo e incorpore na panela com os legumes cozidos. Sirva!

© clds4gcastelobranco@amatolusitano-ad.pt

f clds4gcastelobranco clds4g_cb

Enviado por: Maria Luísa Santos

Fonte: www.receitasagora.com.br/

DIA MUNDIAL DA DIABETES

CLDS
CASTELO BRANCO 4G

14 NOVEMBRO

➤ PARGO NO FORNO COM PURÉ DE CASTANHA E LEGUMES

INGREDIENTES:

- 2 Pargos médios;
- 1 Cebola;
- 3 Dentes de alho;
- 1 Laranja;
- Tomilho q.b.;
- Alecrim q.b.;
- Sal q.b.;
- 3 Colheres de sopa de azeite;
- Puré;
- 400g Castanhas peladas;
- Noz moscada q.b.;
- Legumes;
- Courgete q.b.;
- Cenoura q.b.;
- Pimento vermelho q.b.;
- 1 Colher de sopa de azeite extra virgem;
- Ervas aromáticas a gosto;



Modo de preparação:

Num tabuleiro colocar a cebola cortada às rodelas, os dentes de alho picados e o azeite de seguida tempere os pargos com sal, tomilho e alecrim a gosto. Disponha os pargos sobre a cebola e alho, corte a laranja ao meio e esprema o seu sumo sobre o peixe. Levar ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 30 a 40 minutos. Cortar os legumes aos cubos e dispor num tabuleiro; Adicionar o azeite, sal e ervas aromáticas a gosto; Colocar no forno durante 30 a 40 minutos; Cozer as castanhas em água até ficarem macias; Escorrer as castanhas e colocar numa taça; Temperar com sal e noz moscada a gosto; Triturar com o auxílio da varinha mágica até formar puré; Servir o peixe com o puré de castanha e os legumes assados (metade do prato).

@ clds4gcastelobranco@amatolusitano-ad.pt

f clds4gcastelobranco clds4g_cb

Enviado por: Francisco Santos

Fonte: <https://controlaradiabetes.pt/>

DIA MUNDIAL DA DIABETES

CLDS
CASTELO BRANCO 4G

14 NOVEMBRO

» CARIL DE CAMARÃO COM QUINOA

INGREDIENTES:

- 2 Pargos médios;
- 150g de quinoa real;
- 500g ou 250g de camarão moído de camarão;
- 300g de espargos;
- 1 maçã verde;
- 1 cebola;
- 1 curgete pequena;
- 1/2 de pimento amarelo ou laranja;
- 1/2 pimento vermelho;
- 200ml de leite de coco light;
- 2 dentes de alho;
- Azeite q.b;
- Sal q.b;
- 1 pitada de pimenta branca;
- 1 pitada de pimenta preta;
- 1 pitada de caril;
- 1 pitada de cardamomo;
- 1 pitada de canela em pó;
- 1 pitada de pimentão-doce;
- Coentros frescos q.b;
- Salsa fresca q.b.



Modo de preparação:

Corte todos os legumes da forma de que mais gostar. Numa frigideira, aloure o alho e a cebola em azeite. De seguida, junte o resto dos legumes e deixe cozinhar. Entretanto, coza a quinoa (1 medida de quinoa para 2 de água) com uma pitada de sal entre 10 a 15 minutos, conforme o tempo de cozedura na embalagem. Quando cozida, tape e reserve. Tempere os legumes com as especiarias e misture. Adicione o leite de coco e deixe cozinhar até levantar fervura. Prove e retifique os temperos. Sirva o caril por cima da quinoa com salsa e coentros picados.

@ clds4gcastelobranco@amatolusitano-ad.pt

f clds4gcastelobranco clds4g_cb

Enviado por: Elisabete Leitão

Fonte: www.nit.pt/

DIA MUNDIAL DA DIABETES

CLDS
CASTELO BRANCO 4G

14 NOVEMBRO

» FRANGO COM TOMATES E PIMENTOS

INGREDIENTES:

- Frango sem pele aos pedaços;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1 Cebola;
- 2 Dentes de alho;
- 500g Tomate;
- 1 Pimento verde;
- 1 Pimento vermelho;
- Malagueta de piri-piri;
- 1 ramo Salsa;
- 1 Folha de louro;
- Sal – q.b;
- Pimenta – q.b.



Modo de preparação:

Tempere o frango com um pouco de sal e pimenta. Deixe o azeite num tacho e junte o frango, a cebola e os alhos picados. Tire a pele e as sementes ao tomate, cortando-o em bocados. Limpe os pimentos e corte-os também em tiras. Junte o tomate e o pimento ao frango, assim como a malagueta de piri-piri, a salsa e o louro atados. Tape o tacho e deixe cozinhar suavemente.

Sugestão: Sirva acompanhado de feijão verde cozido e arroz de cenoura (para completar o prato com uma fonte de hidratos de carbono).

@ clds4gcastelobranco@amatolusitano-ad.pt

f clds4gcastelobranco clds4g_cb

Enviado por: Celeste Lourenço

Fonte: www.diabetes365.pt

DIA MUNDIAL DA DIABETES

CLDS
CASTELO BRANCO 4G

14 NOVEMBRO

» SALADA DE TOMATE E MUÇARELA

INGREDIENTES:

- 1 tomate;
- 120g de queijo muçarela;
- 1 colher (sopa) de manjericão picado;
- 1 colher (chá) de vinagre;
- 2 colheres (chá) de óleo de oliva;
- Sal e pimenta.



Modo de preparação:

Corte o tomate e o queijo em fatias não muito espessas. Coloque-os em uma bandeja alternando as fatias de tomate e de queijo; salpique manjericão.

Acrescente os outros ingredientes: o sal, o vinagre, a pimenta e finalmente o óleo de oliva.

Se você quer servi-lo quente: pré-esquente o forno a 350°C, leve o preparo ao forno durante uns 10 minutos até que o queijo se derreta e fique cor marrom.

Não se esqueça de medir sua glicose antes de comer e 2 horas depois de fazê-lo, dessa maneira você poderá determinar o efeito que a receita tem em seus níveis.

@ clds4gcastelobranco@amatolusitano-ad.pt

f clds4gcastelobranco clds4g_cb

Enviado por: Maria da Conceição Martins

Fonte: <https://receitas-culinaria.pt/>

DIA MUNDIAL DA DIABETES

CLDS
CASTELO BRANCO 4G

14 NOVEMBRO

» SOPA DE COUVE-LOMBARDA COM MASSINHAS

INGREDIENTES:

- 2 cenouras;
- 1 cebola;
- 1 nabo;
- 400g de abóbora descascada;
- 4 colheres (sopa) de azeite;
- 1/4 de couve lombarda;
- 100g de massinhas;
- 1 colher (café) de sal.



Modo de preparação:

Descasque as cenouras, a cebola e o nabo e corte tudo em pedaços. Corte também a abóbora, lave todos os legumes e deite-os numa panela. Adicione 1,5 L de água e leve ao lume. Junte o azeite e deixe cozinhar durante 15 minutos.

Corte a couve em pedaços, lave-os e deixe-os escorrer. Reduza a sopa a puré, leve-a novamente ao lume e deixe ferver. Junte a couve e as massinhas e deixe cozer durante 12 minutos. Rectifique o sal e sirva.

@ clds4gcastelobranco@amatolusitano-ad.pt

f clds4gcastelobranco clds4g_cb

Enviado por: João Rodrigues

Fonte: www.teleculinaria.pt/

DIA MUNDIAL DA DIABETES

CLDS
CASTELO BRANCO 4G

14 NOVEMBRO

» COELHO COM MOSTARDA

INGREDIENTES:

- 1 Coelho Pequeno;
- 3 Colheres de Sopa de Azeite;
- 2 Hastes de Tomilho Fresco;
- 1 Copo de Vinho Branco (1.5 dl);
- 1 Colher de Sopa de Mostarda;
- 1 Iogurte Magro Natural;
- 150g de cogumelos;
- 1 Colher de Café de Sal;
- Pimenta.



Modo de preparação:

Corte o coelho em bocados e salpique-os com um pouco de sal e pimenta. Deite o azeite num tacho, deixe aquecer um pouco, introduza os bocados e deixe alourar muito ligeiramente. Junte o tomilho e regue com o vinho e com o recipiente destapado, deixe ferver. Adicione a mostarda, misture, junte o iogurte e os cogumelos inteiros, se forem pequenos. Deixe reduzir, fervendo suavemente com o recipiente destapado.

@ clds4gcastelobranco@amatolusitano-ad.pt

f clds4gcastelobranco clds4g_cb

Enviado por: Manuela Nascimento

Fonte: <https://pt.petitchef.com/>

DIA MUNDIAL DA DIABETES

CLDS^{4G}
CASTELO BRANCO

14 NOVEMBRO

» FRANGO ASSADO COM MAÇÃ E BATATA

INGREDIENTES:

- 1 frango de 1,5kg;
- 1 maçã média em quartos;
- 1 cebola média em quartos;
- 2 dentes de alho grandes em quartos;
- 8 batatas médias com casca;
- ½ chávena (chá) de margarina magra derretida;
- 1 colher (chá) de tomilho seco.



Modo de preparação:

Lavar bem o frango, enxugar e dobrar as asas para trás. Misturar a maçã, a cebola e o alho e rechear a cavidade do frango. Amarrar as coxas e colocar o frango numa assadeira com o peito para cima. Cortar as batatas em rodellas de 1,2 cm sem separá-las e dispor em redor do frango. Misturar os ingredientes restantes e pincelar sobre o frango e as batatas. Asse em forno moderado a 190°C, até que o frango fique assado e as batatas macias (cerca de 1h45). A cada 30 minutos, pincelar o frango e as batatas com a mistura de margarina. Acompanhe com batatas cozidas a vapor ou arroz de legumes e ainda uma salada de legumes frescos.

© clds4gcastelobranco@amatolusitano-ad.pt

f clds4gcastelobranco clds4g_cb

Enviado por: Maria do Carmo Pereira

Fonte: www.miminhoaosavos.pt/

DIA MUNDIAL DA DIABETES

14 NOVEMBRO

CLDS
CASTELO BRANCO 4G

» BOLO DE LARANJA

INGREDIENTES:

- 4 ovos;
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 colher (sopa) rasa de adoçante em pó;
- 1 copo de caldo de laranja;
- Raspas de laranja a gosto.



Modo de preparação:

Bater as claras em neve. Acrescentar as gemas. Juntar a farinha de trigo, o fermento, o adoçante e as cascas de laranja mexendo devagar. Colocar e misturar o caldo de laranja. Despejar a massa numa forma untada com margarina light e assar em forno médio.

© clds4gcastelobranco@amatolusitano-ad.pt

© clds4gcastelobranco © clds4g_cb

Enviado por: Cacilda Caldeira

Fonte: <http://receitas.folha.com.br/>

DIA MUNDIAL DA DIABETES

CLDS
CASTELO BRANCO 4G

14 NOVEMBRO

» BOLO DE CENOURA INTEGRAL

INGREDIENTES:

- 4 ovos;
- 2 cenouras médias picadas e cruas;
- 1/2 xícara de óleo de girassol ou canola;
- 3 ovos;
- 3 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

INGREDIENTES COBERTURA:

- 1 xícara (chá) de leite desnatado;
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó (ou chocolate em pó sem açúcar);
- 2 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão;
- 1 colher (sobremesa) de margarina light;
- 1 pitada de bicarbonato de sódio.



Modo de preparação:

Bata as cenouras, o óleo, os ovos e o adoçante, no liquidificador. Em seguida misture, sem bater, a farinha e o fermento. Unte uma assadeira com óleo e polvilhe farinha de trigo. Leve para assar em forno pré aquecido, 180°C, por cerca de 40 minutos.

Modo de preparação da cobertura:

Leve ao fogo baixo todos os ingredientes, exceto o bicarbonato, mexendo até engrossar. Desligue o fogo adicione o bicarbonato e mexa bem. Despeje sobre o bolo ainda morno.

© clds4gcastelobranco@amatolusitano-ad.pt

f clds4gcastelobranco clds4g_cb

Enviado por: Ivone Louro e
Benvinda Marques

Fonte: <https://comidinhasdochef.com/>

DIA MUNDIAL DA DIABETES

CLDS
CASTELO BRANCO 4G

14 NOVEMBRO

» SOPA DE CENOURA

INGREDIENTES:

- 450 gramas de cenouras descascadas e cortadas em rodela;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1/2 cebola picada;
- 1 colher de chá de gengibre fresco picado;
- 2 colheres de chá de curry em pó;
- 5 xícaras de caldo de galinha com baixo teor de sódio;
- 1/4 xícara de coentro fresco picado;
- 2 colheres de sopa de suco de limão fresco;
- 1/2 colher de chá de sal;
- 3 colheres de sopa de iogurte natural desnatado;
- 1/2 pimenta vermelha sem sementes picadas;
- 1 colher de chá de sementes de mostarda;
- Raspas de 1 limão.



Modo de preparação:

Numa panela grande, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione os grãos de mostarda. Quando as sementes começarem a pipocar, adicione a cebola e refogue até ficar translúcida. Em seguida, coloque as cenouras descascadas, o gengibre, a pimenta vermelha e o curry. Misture bem. Refogue por 3 minutos. Adicione 3 xícaras do caldo de galinha, aumente o fogo para alto e deixe ferver. Quando ferver, diminua o fogo para médio e deixe cozinhar até as cenouras estarem macias. Desligue e espere esfriar. Leve esse caldo para bater no liquidificador ou processador de alimentos. Quando estiver homogêneo, volte à panela e deixe aquecer. Misture as outras 2 xícaras de caldo. Misture o coentro e o suco de limão. Tempere com sal a gosto e sirva em seguida.

© clds4gcastelobranco@amatolusitano-ad.pt

f clds4gcastelobranco clds4g_cb

Enviado por: Arminda Maia

Fonte: www.receitasagora.com.br/

DIA MUNDIAL DA DIABETES

CLDS
CASTELO BRANCO 4G

14 NOVEMBRO

» SALMÃO GRELHADO E RISOTO COM CREAM CHEESE

INGREDIENTES:

- 2 colheres de chá de azeite extra virgem;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho amassados;
- 300g de arroz arborio;
- 150ml de vinho branco seco;
- 900ml de caldo de legumes light quente;
- 140g de cream cheese light;
- 140g de salmão bem grelhado cortado em pedacinhos;
- Ervas mistas a gosto (cebolinha, salsinha);
- Sal e pimenta do reino branca a gosto.



Modo de preparação:

Aqueça o azeite em uma panela grande, adicione a cebola e o alho e frite até dourar e ficar macio. Acrescente o arroz e cozinhe por mais um minuto. Após isso, junte o vinho e cozinhe, mexendo até que todo o vinho comece a secar. Reduza o fogo e acrescente o caldo aos poucos, mexendo sempre, para que o caldo vá sendo absorvido aos poucos. Vá repetindo esse passo até que o caldo termine. Não deixe o arroz ficar seco! Acrescente o cream cheese o salmão picado e ervas, temperando o sal a gosto e a pimenta a gosto.

@ clds4gcastelobranco@amatolusitano-ad.pt

f clds4gcastelobranco clds4g_cb

Enviado por: Lourdes Caldeira e
Benvinda Marques

Fonte: <https://clubedodiabetes.com>

DIA MUNDIAL DA DIABETES

14 NOVEMBRO

BEM HAJAM

DECLARAÇÃO DE ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

A informação cedida neste Livro de Receitas tem uma finalidade meramente informativa. Apesar de termos mobilizado todos os reforços para que a informação fornecida neste livro esteja correta, o projeto CLDS 4G não pode garantir o seu carácter exato, uma vez que a informação é facultada do mesmo modo que foi disponibilizada, sem quaisquer garantias expressas.