





# Choose Beans



"Transition paths to sustainable legume-based systems in Europe (TRUE), has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 727973."



## Receitas

# Saudáveis Sustentáveis

**A alimentação saudável caracteriza-se por ser completa, equilibrada e diversificada. A Roda dos Alimentos preconiza a ingestão diária de alimentos de todos os 7 grupos de alimentos que a compõem, na proporção recomendada. De acordo com as recomendações, devem ser consumidas uma colher de sopa de LEGUMINOSAS secas ou três colheres de sopa de leguminosas frescas ou cozinhadas.**

As LEGUMINOSAS são alimentos muito completos, uma vez que possuem um vasto leque de nutrientes, tais como: vitaminas do complexo B, minerais (magnésio e ferro), fibras e proteínas de origem vegetal. São consideradas um alimento funcional, na medida em que possuem componentes bioativos com evidentes benefícios para a saúde. São-lhes igualmente reconhecidas as funções de estabilizador do índice glicémico e facilitador do trânsito intestinal.

As LEGUMINOSAS, quando combinadas com cereais, fornecem uma excelente fonte proteica, cuja qualidade é idêntica às proteínas de origem animal. Esta complementaridade de alimentos permite-nos ingerir refeições nutritivas com teor reduzido de gordura e ricas em fibras solúveis.

De acordo com a balança alimentar (2008-2012) verifica-se um ingestão de leguminosas muito inferior à recomendada. Justifica-se assim a necessidade premente da promoção das LEGUMINOSAS, não apenas pelos benefícios nutricionais mas também pelos ambientais. No século XXI assistimos a profundas alterações e desafios na produção, processamento e consumo alimentar. Acreditamos que a alimentação tem de ser sustentável e acessível, além de saudável e socialmente justa. Atualmente, o critério sustentabilidade faz parte dos critérios de seleção dos Consumidores, nomeadamente no que respeita aos produtos alimentares.

As LEGUMINOSAS são uma excelente resposta a esta problemática, pois possuem custos ambientais de produção muito inferiores aos da carne, na medida em que possuem uma pegada hídrica e carbónica 88% e 93% inferiores.

Para além de apresentarem características únicas do ponto de vista nutricional, as leguminosas constituem uma excelente opção alimentar sustentável.

Delicie-se com as receitas Choose Beans.





SOPAS

# Sopa de feijão-frade aromatizada com hortelã

4 doses

**Feijão-frade** 200g**Cebola** 150g**Cenoura** 300g**Aipo branco** 200g**Azeite** Q.b.**Hortelã** Q.b.**Sal** Q.b.

De véspera deixe o feijão-frade a demolhar, cobrindo-o com água, num recipiente.

Coza o feijão com a cebola e sal em 1,5L de água, durante 25 minutos. Retire a cebola e triture o feijão até obter um creme homogéneo. À parte, refogue com o azeite a cenoura e o aipo cortado aos cubos. Adicione a água até cobrir os legumes e deixe cozer.

Depois junte o creme de feijão e a hortelã aos legumes e deixe cozer lentamente. Tempere a gosto.

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g

Energia	Kj 464,57	Kcal 111
Lípidos (g)	0,64	
<b>Dos quais</b>		
Saturados (g)	0,34	
Hidratos de Carbono (g)	18,53	
<b>Dos quais</b>		
Açúcares (g)	2,86	
Proteínas (g)	7,30	
Sal (g)	0,35	

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

## Alergénios

Aipo.



SOPAS

# Sopa de feijão preto e coentros

4 doses

**Feijão preto** 200g  
**Arroz integral** 180g  
**Cenoura** 450g  
**Coentros** Q.b.  
**Sal** Q.b.  
**Azeite** Q.b.

Coza o feijão preto, as cenouras e o arroz em 2L de água, de preferência numa panela de pressão durante 20/30 minutos.

No final da cozedura, adicione os coentros frescos e passe-os com a varinha mágica.

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g

Energia	Kj 699,67	Kcal 167
Lípidos (g)	1,24	
<b>Dos quais</b>		
Saturados (g)	0,24	
Hidratos de Carbono (g)	30,97	
<b>Dos quais</b>		
Açúcares (g)	2,70	
Proteínas (g)	7,94	
Sal (g)	2,89	

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

## Alergénios

-



SOPAS

# Creme de favas e ervilhas com bacon

4 doses

**Favas** 100g  
**Ervilhas** 100g  
**Cenoura** 4 unidades  
**Cebola** 2 unidades  
**Alho** 2 dentes  
**Batata** 4 unidades  
**Azeite** Q.b.  
**Bacon** 50g  
**Sal** Q.b.

Frite o alho picado em azeite até ficar dourado. Acrescente uma cebola picada e deixe refogar. Adicione água e tempere com uma pitada de sal. Deixe ferver. Junte as cenouras, as batatas, as ervilhas e as favas.

Depois de tudo cozido, triture com a varinha mágica.

Frite as tiras de bacon na própria gordura e corte em pedaços pequenos.

Coloque por cima do creme.

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g

Energia	Kj 525,24	Kcal 126
Lípidos (g)	7,75	
<b>Dos quais</b>		
Saturados (g)	2,46	
Hidratos de Carbono (g)	6,31	
<b>Dos quais</b>		
Açúcares (g)	1,23	
Proteínas (g)	7,54	
Sal (g)	0,67	

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

## Alergénios

-



ENTRADAS

# Húmus de tremoço

2 doses

**Azeite** 15ml  
**Cebola** 200g  
**Alho** 2 dentes  
**Limão** 2 unidades  
**Tremoço** 200g  
**Sal** Q.b.  
**Pimenta** Q.b.  
**Salsa picada** Q.b.  
**Pão fatiado** Q.b.

Numa panela, coloque o azeite e o alho picado, até o alho obter a cor dourada. De seguida, adicione a cebola picada e deixe cozinhar até ficarem translúcidas e moles.

Junte o tremoço e o sumo de limão e triture com a varinha mágica.

Tempere com sal e pimenta. Polvilhe com a salsa.

Corte o pão em palitos e torra. Sirva o húmus sobre pão torrado.

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g

Energia	Kj 426,17	Kcal 102
Lípidos (g)	5,07	
<b>Dos quais</b>		
Saturados (g)	0,70	
Hidratos de Carbono (g)	5,28	
<b>Dos quais</b>		
Açúcares (g)	1,35	
Proteínas (g)	8,71	
Sal (g)	3,02	

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

## Alergénios

Cereais que contêm glúten; Tremoço.



ENTRADAS

# Croquetes de lentilhas

10 unidades

**Lentilhas** 280g  
**Pão ralado** 340g  
**Gérmen de trigo** 200g  
**Cebola (média picada)** 1 unidade  
**Óleo** Q.b.  
**Sal** Q.b.  
**Ovos** 3 unidades

De véspera, deixe as lentilhas, cobrindo-as com água, num recipiente.

Misture as lentilhas amassadas com 240g de pão ralado (reservar o restante). Acrescente à mistura o gérmen de trigo, a cebola e o sal. Envolve o ovo no preparado até obter uma massa homogénea.

Molde os croquetes e passe-os pelo pão ralado restante.

Frite em óleo quente.

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g

Energia	Kj 1.063,23	Kcal 254
Lípidos (g)	4,29	
<b>Dos quais</b>		
Saturados (g)	0,95	
Hidratos de Carbono (g)	42,30	
<b>Dos quais</b>		
Açúcares (g)	1,47	
Proteínas (g)	10,45	
Sal (g)	3,92	

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

## Alergénios

Cereais que contêm glúten; Ovo.



PRATOS PRINCIPAIS

# Almôndegas de grão em molho de tomate e salsa

4 doses

## Almôndegas

**Grão-de-bico cozido** 250g

**Azeite** 10ml

**Cenoura** 150g

**Cebola** 100g

**Salsa** 5g

**Flocos de aveia** 15g

**Sal** Q.b.

**Pimenta** Q.b.

## Molho

**Cebola** 100g

**Azeite** 15ml

**Tomate pelado** 200g

**Vinho branco** 35ml

**Pimento** 115g

**Louro** 1 folha

**Alho** 2 dentes

**Água** 60ml

## Almôndegas de grão

Numa panela aqueça o azeite e refogue a cebola picada finamente, a cenoura ralada e os flocos de aveia, por aproximadamente 5 minutos. Tempere com sal e pimenta e reserve. Coloque o grão-de-bico cozido num liquidificador e triture até obter uma pasta homogênea. Misture o grão-de-bico triturado com o preparado anterior. Molde a pasta de grão em forma de bolas e reserve.

## Molho de tomate

Pique a cebola finamente, o pimento e os dois dentes de alho. Refogue em azeite a cebola, o pimento, os alhos e junte uma folha de louro. Adicione o tomate pelado picado finamente e deixe cozinhar. Junte o vinho branco. Adicione a água até obter a consistência do molho desejada e deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos. Junte as almôndegas de grão e deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos. Retifique temperos. Sirva com esparguete cozido.

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g

Energia	Kj 319,43	Kcal 76
Lípidos (g)	3,43	
<b>Dos quais</b>		
Saturados (g)	0,46	
Hidratos de Carbono (g)	7,69	
<b>Dos quais</b>		
Açúcares (g)	2,37	
Proteínas (g)	3,04	
Sal (g)	4,14	

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

## Alergénios

Cereais que contêm glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos.



PRATOS PRINCIPAIS

# Legumes variados com sultanas e cuscuz

4 doses

**Grão-de-bico** 120g  
**Cenoura** 300g  
**Feijão verde** 200g  
**Cebola** 200g  
**Pimento Vermelho** 2 unidades  
**Alho** 2 dentes  
**Azeite** Q.b.  
**Sultanas** 50g  
**Cuscuz** 300g  
**Sal** Q.b.  
**Água** 350ml  
**Pimentão Doce** Q.b.  
**Ervas frescas** Q.b.

De véspera, coloque o grão-de-bico a demolhar. Coza o grão-de-bico, cobrindo com água temperada com sal durante 45 minutos até ficarem tenros.

Corte a cenoura em rodela, o pimento e o feijão verde aos cubos e pique finamente a cebola e o alho. Num tacho, aqueça o azeite e refogue a cebola. Junte os legumes e as sultanas. Tempere com sal e pimentão doce.

Junte o cuscuz e cubra-os totalmente com água e deixe cozer durante 3 a 5 minutos em lume brando.

Envolva o cuscuz no preparado de legumes e polvilhe com ervas frescas.

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g

Energia	Kj 444,94	Kcal 106
Lípidos (g)	0,97	
<b>Dos quais</b>		
Saturados (g)	0,08	
Hidratos de Carbono (g)	20,12	
<b>Dos quais</b>		
Açúcares (g)	3,87	
Proteínas (g)	4,42	
Sal (g)	4,06	

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

## Alergénios

Cereais que contêm glúten.



PRATOS PRINCIPAIS

# Caril de grão, couve-de-bruxelas e cebolinho com arroz

4 doses

**Abóbora** 500g  
**Grão-de-bico** 250g  
**Couve-de-bruxelas** 750g  
**Pimenta** Q.b.  
**Cebolinho** Q.b.  
**Leite de coco** 400ml  
**Caril** 10g  
**Açafrão da Índia** 10g  
**Lima** 1 unidade  
**Arroz** 350g

De véspera, deixe o grão a demolhar, cobrindo-o com água, num recipiente.

Coloque uma panela ao lume, junte o leite de coco (a parte mais espessa) e a abóbora. Adicione as especiarias: o caril, o açafrão da Índia e a pimenta.

Deixe cozer durante 15 minutos em lume alto. Junte o grão e as couves-de-bruxelas. Envolve bem e adicione a parte mais líquida do leite de coco.

Deixe cozer durante mais 15 minutos. Retire do lume e junte sumo de lima. À parte coza o arroz.

Para servir coloque o caril sobre o arroz, polvilhando com o cebolinho.

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g

Energia	Kj 497,65	Kcal 119
Lípidos (g)	6,10	
<b>Dos quais</b>		
Saturados (g)	3,22	
Hidratos de Carbono (g)	11,65	
<b>Dos quais</b>		
Açúcares (g)	2,23	
Proteínas (g)	4,90	
Sal (g)	9,37	

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

## Alergénios

-



PRATOS PRINCIPAIS

# Croquetes de feijão vermelho com arroz

4 doses

**Milho** 160g  
**Cenoura** 160g  
**Pão ralado** 150g  
**Ovos** 2 unidades  
**Cebola** 120g  
**Alho** 20g  
**Feijão vermelho** 180g  
**Salsa** Q.b.  
**Pimenta** Q.b.  
**Sal** Q.b.  
**Azeite** Q.b.  
**Óleo** Q.b.

Demolhe o feijão no dia anterior.

Coza o feijão, o milho e a cenoura. Depois de cozido, transfira para um recipiente, acrescentando a cebola picada, o alho picado e a salsa. Misture os ingredientes anteriores e, com a varinha mágica, reduza tudo a um puré homogéneo.

Num tacho, refogue a mistura com um pouco de azeite, seguido do pão ralado e o ovo. Mexa consistentemente. Molde os croquetes e passe-os pelo ovo e pão ralado e frite.

Sirva acompanhado de arroz.

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g

Energia	Kj 720,36	Kcal 172
Lípidos (g)	3,89	
<b>Dos quais</b>		
Saturados (g)	1,18	
Hidratos de Carbono (g)	26,24	
<b>Dos quais</b>		
Açúcares (g)	2,20	
Proteínas (g)	8,73	
Sal (g)	0,24	

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

## Alergénios

Cereais que contêm glúten; Ovo.



## PRATOS PRINCIPAIS

# Hambúrguer de grão-de-bico

4 doses

**Grão-de-bico** 360g

**Curgete** 200g

**Pão ralado** 150g

**Cebola** 120g

**Queijo ralado** 80g

**Alho** 3 dentes

**Farinha** 40g

**Cominhos** Q.b.

**Sal** Q.b.

**Pimenta** Q.b.

**Ovos** 2 unidades

**Óleo** Q.b.

De véspera, demolhe o grão.

Coloque o grão num tacho, cubra com água e tempere com sal. Leve a cozer durante 30 minutos. Escorra e deixe arrefecer.

Corte grosseiramente as cebolas e os alhos, envolva com o grão e reduza tudo a puré.

Lave a curgete, rale-a e junte ao puré de grão.

Adicione o pão ralado, a farinha, o queijo e o ovo e tempere com uma pitada de cominhos. Misture muito bem e molde em hambúrguer. Passe-os por ovo e pão ralado e frite em óleo quente.

Escorra sobre papel absorvente.

Pode servir no pão ou no prato.

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g

Energia	Kj 1.139,70	Kcal 272
Lípidos (g)	6,45	
<b>Dos quais</b>		
Saturados (g)	1,58	
Hidratos de Carbono (g)	37,74	
<b>Dos quais</b>		
Açúcares (g)	2,06	
Proteínas (g)	14,87	
Sal (g)	9,04	

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

## Alergénios

Cereais que contêm glúten; Ovo; Leite.



PRATOS PRINCIPAIS

# Dhaal - Caril de lentilhas com coco

4 doses

**Cebola** 2 unidades  
**Alho** 8 dentes de alho  
**Lentilhas** 500g  
**Tomate** 150g  
**Açafrão** Q.b.  
**Caril em pó** Q.b.  
**Piri-piri** Q.b.  
**Coentros** Q.b.  
**Leite de coco** 400ml  
**Azeite** Q.b.  
**Coco ralado** Q.b.

De véspera, demolhe as lentilhas.

Coza as lentilhas em água. Prepare um refogado com azeite, alho picado e cebola picada. Adicione o tomate pelado e acrescente a água da cozedura das lentilhas. Passe pela varinha mágica e pelo coador, para não ficar com grumos. Acrescente o leite de coco.

Em lume brando, junte as lentilhas cozidas ao refogado e envolva. Adicione o açafrão e o caril e tempere a gosto com sal e piri-piri. Deixe apurar.

No final polvilhe com os coentros picados. Acrescente coco ralado. Sirva com arroz.

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g

Energia	Kj 445,01	Kcal 106
Lípidos (g)	6,25	
<b>Dos quais</b>		
Saturados (g)	3,97	
Hidratos de Carbono (g)	8,84	
<b>Dos quais</b>		
Açúcares (g)	2,10	
Proteínas (g)	3,87	
Sal (g)	22,10	

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

## Alergénios

-



SOBREMESAS

# Bolo de feijão branco

10 doses

## Farinha de trigo

**com fermento** 220g

**Açúcar** 220g

**Óleo** 100ml

**Feijão branco cozido** 350g

**Ovos** 6 unidades

**Chocolate em pó** 80g

**Erva doce** Q.b.

**Açúcar em pó** Q.b.

## Massa

Num liquidificador triture o feijão, o óleo, o chocolate em pó, a erva doce e os ovos.

Em seguida coloque a mistura numa taça, junte a farinha e o açúcar e misture bem.

Disponha numa forma previamente untada com manteiga e polvilhada com farinha.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C.

## Cobertura

Polvilhar com açúcar em pó.

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g

Energia	Kj 1.390,90	Kcal 332
Lípidos (g)	14,15	
<b>Dos quais</b>		
Saturados (g)	6,08	
Hidratos de Carbono (g)	47,16	
<b>Dos quais</b>		
Açúcares (g)	35,51	
Proteínas (g)	4,32	
Sal (g)	11,79	

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

## Alergénios

Cereais que contêm glúten; Ovo.



SOBREMESAS

# Bolo de feijão preto com cobertura de chocolate

10 doses

**Feijão preto cozido** 250g  
**Óleo** 80ml  
**Açúcar** 180g  
**Farinha de trigo** 180g  
**Fermento em pó** 2 colheres de chá  
**Ovos** 6 unidades

## Para a cobertura

**Chocolate em pó** 100g  
**Açúcar** 110g  
**Leite** 50ml

## Massa

Coloque num liquidificador o feijão, o óleo, as gemas, o açúcar e o fermento. De seguida bata as claras em castelo.

Verta o preparado para uma tigela e adicione a farinha de trigo e posteriormente as claras batidas em castelo.

Disponha numa forma previamente untada com manteiga e polvilhada com chocolate em pó. Coza o bolo no forno pré-aquecido a 180°C.

## Cobertura

Num tacho junte o leite, o chocolate em pó e o açúcar. Deixe ferver até começar a engrossar.

Disponha a cobertura sobre o bolo quente.

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g

Energia	Kj 1.363,24	Kcal 326
Lípidos (g)	11,32	
<b>Dos quais</b>		
Saturados (g)	2,81	
Hidratos de Carbono (g)	47,31	
<b>Dos quais</b>		
Açúcares (g)	28,67	
Proteínas (g)	8,97	
Sal (g)	2,35	

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

## Alergénios

Cereais que contêm glúten; Ovo; Leite.



SOBREMESAS

# Bolo de grão-de-bico

10 doses

**Grão-de-bico cozido** 250g  
**Margarina** 10g  
**Ovos** 4 unidades  
**Essência de baunilha** 1 colher de café  
**Açúcar** 100g  
**Fermento** 2 colheres  
**Sal** Q.b.  
**Chocolate de culinária (para derreter)** 90g  
**Chocolate de culinária (para picar)** 65g

## Para a cobertura

**Natas** 200ml  
**Chocolate em pó** 45g  
**Chocolate meio amargo picado** 200g

## Massa

Num processador coloque o grão-de-bico cozido, a margarina e os ovos e bata até formar uma mistura homogênea. Adicione a essência de baunilha, o açúcar, o fermento em pó e uma pitada de sal e bata mais 1 minuto. Transfira a mistura de grão-de-bico para uma taça, adicione o chocolate derretido e misture delicadamente. Coloque a mistura numa forma de bolo inglês (23 x 10 cm) untada com margarina e polvilhada com chocolate em pó e leve ao forno médio pré-aquecido a 180°C por cerca de 50 minutos. Retire do forno e deixe arrefecer.

Desenforme, espete pedacinhos de chocolate meio amargo picado e regue com a calda de chocolate quente.

## Para a calda de chocolate quente

Numa panela coloque as natas e chocolate em pó e leve ao lume médio até ferver. Adicione o chocolate meio amargo picado e misture bem até derreter. Regue o bolo com esta calda quente.

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g

Energia	Kj 1.552,91	Kcal 371
Lípidos (g)	20,22	
<b>Dos quais</b>		
Saturados (g)	11,07	
Hidratos de Carbono (g)	39,46	
<b>Dos quais</b>		
Açúcares (g)	29,93	
Proteínas (g)	7,80	
Sal (g)	18,92	

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

## Alergénios

Ovo; Leite.



SOBREMESAS

# Broinhas de curgete e grão-de-bico

10 doses

**Açúcar** 280g  
**Gão-de-bico cozido** 300g  
**Ovos** 4 unidades  
**Margarina** 60g  
**Leite** 30g  
**Raspa de limão** Q.b.  
**Canela** Q.b.  
**Curgete ralada** 100g  
**Farinha com fermento** 400g  
**Fermento** 2 colheres de chá

Num processador triture o grão-de-bico cozido.

Verta o preparado para uma taça e junte a curgete ralada e os restantes ingredientes envolvendo-os com a ajuda de uma espátula.

Faça bolinhas pequenas em forma de broa e coloque-as num tabuleiro forrado com papel vegetal.

Leve-as a cozer em forno médio.

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL POR 100g

Energia	Kj 1.094,55	Kcal 262
Lípidos (g)	6,02	
<b>Dos quais</b>		
Saturados (g)	1,57	
Hidratos de Carbono (g)	44,91	
<b>Dos quais</b>		
Açúcares (g)	21,10	
Proteínas (g)	6,58	
Sal (g)	6,76	

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

## Alergénios

Cereais que contêm glúten; Ovo; Leite.



# Choose Beans