



altice
cuidados
saúde

26 anos
a cuidar de si

Festas Felizes e saudáveis...

 Saúde

 **altice**
cuidados
saúde



01 INICIE COM...
SOPA VERDE
COM COUVE-
FLOR E
CENOURA

02 SOPA VERDE
COM COUVE-
FLOR E
CENOURA...
COMO
PREPARAR?

03 CONTINUE
COM...
BACALHAU
NO FORNO

04 BACALHAU
NO FORNO...
COMO
PREPARAR?

05 TERMINE COM...
MAÇÃ SALTEADA
COM NOZES

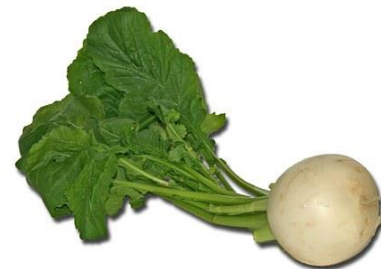
06 MAÇÃ SALTEADA
COM NOZES...
COMO
PREPARAR?

07 LEMBRE-SE
QUE...

01 | INICIE COM... SOPA VERDE COM COUVE-FLOR E CENOURA

Ingredientes para 4 pessoas:

- 2 cenouras (200g)
- 1 cebola grande (200g)
- 1 curgete (200g)
- 1 nabo (100g)
- 1 couve-flor pequena (200g)
- ½ alface (100g)
- 2 colheres de sopa de azeite
- sal q.b.



02 | SOPA VERDE COM COUVE-FLOR E CENOURA... COMO PREPARAR?

- Cortar a cebola, a curgete, o nabo, a alface e uma cenoura em bocados pequenos;
- Levar ao lume numa panela com a água necessária e uma pitada de sal e deixar cozer até os legumes estarem macios;
- Triturar tudo com a varinha mágica;
- Entretanto, descascar e cortar a outra cenoura em rodelas e partir a couve-flor em raminhos;
- Juntar ao puré, levar novamente ao lume até estarem cozidos e temperar com o azeite.



03 | CONTINUE COM... BACALHAU NO FORNO

Ingredientes principais para 4 pessoas:

- 400g Bacalhau
- 400g Abóbora
- 400g Couve portuguesa
- 200g Batata
- 200g Pimento
- 60g Coentros
- 20g Alho
- 2 colheres de sopa (20g) Azeite
- 2 folhas Louro

- Pimenta q.b.
- Nós moscada q.b.



04 | BACALHAU NO FORNO... COMO PREPARAR?

- Coloque num tabuleiro o bacalhau, juntamente com a batata, a abóbora, o alho, a couve portuguesa e o pimento em cru;
- Adicione o azeite e tempere com pimenta, noz moscada, folha de louro e metade dos coentros;
- Leve ao forno a 220°C durante 30 minutos, polvilhe com a restante metade dos coentros e sirva.



05 | TERMINE COM... MAÇÃ SALTEADA COM NOZES

Ingredientes para 4 pessoas:

- 400g maçã
- 20g nozes
- 5g canela em pó
- 1 colher de sopa de azeite (10g)
- 1 pau de canela
- 1 casca de laranja
- 1 casca de limão



06 | MAÇÃ SALTEADA COM NOZES... COMO PREPARAR?

- Corte a maçã em metades;
- Numa frigideira antiaderente coloque o azeite, a maçã, o pau de canela, a casca de limão e laranja e salteie tudo;
- Junte as nozes picadas e termine com a canela em pó.



07 | LEMBRE-SE QUE...

Para ganhar em saúde sem perder no sabor, basta inovar as suas receitas com a introdução de alimentos mais saudáveis!

Boas Festas!





25 anos
a cuidar de si
