



---

RECEITAS  
DAS  
TERMAS CENTRO  
VIVA A GASTRONOMIA

---



TERMAS CENTRO

A ORIGEM DO BEM-ESTAR



# ÍNDICE DE RECEITAS

## **TERMAS DO CARVALHAL:**

COUSCOUS DE VERÃO	8
CREME DE BRÓCOLOS COM COENTROS E CARIL	8
PATANISCAS DE BACALHAU	9
PÊSSEGOS ASSADOS COM MEL E ESPECIARIAS	9

## **TERMAS DE ÁGUAS - PENAMACOR**

MOUSSE DE FRAMBOESAS	12
PÃO DE LARANJA E NOZES	12
SALADA DE LENTILHAS	13

## **TERMAS DE LADEIRA DE ENVENDOS**

TACHINHO DE LEGUMES COM OVOS ESCALFADOS	16
TARTE DE DAMASCOS E AMÊNDOAS	17

## **TERMAS DE LUSO**

PANQUECA DE AVEIA E CACAU COM BANANA E IOGURTE NATURAL	20
BOLINHAS ENERGÉTICAS DE AVEIA E COCO	20
AVEIA DEMOLHADA EM LEITE DE COCO	21
MUFFINS DE MIRTILOS SEM GLUTEN	21

## **TERMAS DE UNHAIS DA SERRA**

QUEQUES DE TOMATE-CEREJA E AZEITONAS	24
SOPA FRIA DE MELÃO COM PRESUNTO	24
MOUSSE DE COCO E LIMÃO	25

## **TERMAS DE ALCAFACHE**

SALADA DE REQUEIJÃO E MELANCIA	28
GRATINADO DE PEIXE E BATATA-DOCE	28
LARANJA COM CANELA	29

## **TERMAS DE VALE DA MÓ**

SOPA FRIA DE ABACATE COM PESTO DE PIMENTOS VERMELHOS	32
PÃO ACHATADO DE ESPECIARIAS	32
CAMARÃO COM LEITE DE COCO, ANANÁS E LIMA	33

<b>CALDAS DA FELGUEIRA</b>	
PURÉ DE ERVILHAS	36
LOMBINHOS DE DE SALMÃO, TÁRTARO DE MANGA E PURÉ DE ERVILHAS	36
CHEESECAKE DE NECTARINAS	37
<b>TERMAS DE MONFORTINHO</b>	
CROCANTES DE MASSA BRICK	40
TÁRTARO DE SALMÃO COM MANGA	40
MOUSSE DE MELÃO	41
<b>TERMAS DE LONGROIVA</b>	
À BRÁS DE LEGUMES	44
FRICASSÉ DE COGUMELOS COM PESCADA EM PAPELOTE	44
REQUEIJÃO, FIGO PINGO DE MEL E FRAMBOESAS	45
<b>TERMAS DE S. PEDRO DO SUL</b>	
ALHO FRANCÊS COM LENTILHAS E QUEIJO CABRA	48
SALADA DE COUVE FLOR COM COUVE ROXA, SALSA E NOZES	48
BRÓCOLOS, CODORNIZ COM MOLHO DE AMEIXA	49
<b>TERMAS DE MANTEIGAS</b>	
ARROZ DE COCO	52
CARIL DE LENTILHAS	52
O MELHOR GELADO DE BANANA DO MUNDO	53
<b>TERMAS DO CRÓ</b>	
QUASE STROGONOFF DE PERÚ COM COGUMELOS	56
ARROZ SELVAGEM	56
CLAFOUTIS DE UVAS	57
<b>CALDAS DA RAINHA</b>	
CRUMBLE DE VEGETAIS	60
HUMMUS	60
BABAGANOUSH	61
MOLHO DE IOGURTE E ERVAS FRESCAS COM LEGUMES	61
<b>TERMAS DE ALMEIDA - FONTE SANTA</b>	
LOMBINHOS DE SALMÃO COM PESTO DE RÚCULA (PESTO SEM QUEIJO)	64
PURÉ DE AÇAFRÃO	64
ARROZ-DOCE INTEGRAL	65

## *Os Chefes*



**Chefe**  
**Cristina Manso Preto**



**Chefe**  
**João Sá**

## *Os Nutricionistas*



**Nutricionista**  
**Mariana Bessa**



**Nutricionista**  
**Pedro Botelho**



**Nutricionista**  
**Raquel Ribeiro**



**Nutricionista**  
**Odete Oliveira**  
*(nutricionista convidada)*

TERMAS DO  
Carvalho



***Chefe Cristina Manso Preto***  
***Nutricionista Mariana Bessa***



**SABIA QUE:**

O pimento é um óptimo fornecedor de vitamina C, tendo um teor superior ao da laranja.

## COUSCOUS DE VERÃO



### Ingredientes:

1 chávena de sêmola de trigo (couscous)  
1 colher de sopa de azeite  
1 chávena de caldo de legumes  
1 cebola (picada)  
2 tomates (cortados em cubos)  
½ pimento vermelho (cortado em cubos)  
½ pimento verde (cortado em cubos)  
30g de salsa (picada)  
q.b. de sal

### Modo de fazer:

Numa taça misture o couscous com uma colher de sopa de azeite e mexa bem. Junte o caldo a ferver, tape com película aderente e deixe repousar cerca de 3 minutos. Assim que o líquido se apresente totalmente absorvido, mexa com um garfo.

Adicione a cebola, os tomates, os pimentos e a salsa. Mexa bem e retifique o tempero de sal, se necessário.

Guarde no frigorífico e sirva fresquinho.

---

## CREME DE BRÓCOLOS COM COENTROS E CARIL



### Ingredientes:

500g de brócolos  
2 cebolas (cortadas em pedaços)  
2 courgettes (com casca e cortadas em cubos)  
1 colher de chá de caril em pó  
30g de coentros frescos (grosseiramente cortados)  
1l de caldo de galinha ou de legumes  
1 iogurte natural  
q.b. de azeite  
q.b. de sal

### Modo de fazer:

Coloque um fio de azeite numa panela, junte a cebola e deixe cozinhar até a cebola se apresentar macia. Junte o caril e os coentros e mexa bem. Acrescente a courgette e os brócolos e adicione o caldo. Tape e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos.

Passa com a varinha mágica, acrescente mais caldo ou água, se necessário e leve de novo ao lume até ferver.

Retifique o tempero de sal e sirva com uma colher de chá de iogurte natural.

## PATANISCAS DE BACALHAU



### Ingredientes:

1 chávena de farinha  
3 ovos  
1 colher de sopa de azeite  
1 chávena de café de água  
200g de migas de bacalhau demolido  
½ cebola picada  
1 colher de sopa de salsa picada  
2 colheres de sopa de azeitonas descaroadas (cortadas em pedaços)  
q.b. de sal  
q.b. de pimenta

### Modo de fazer:

#### Para a massa:

Coloque a farinha numa taça e abra-lhe um buraco ao centro. Coloque no buraco o azeite, os ovos batidos com um garfo, o sal e a pimenta. Mexa bem, envolvendo a farinha a pouco e pouco, até se encontrar totalmente misturada. Por fim adicione a água, aos poucos até se apresentar uma massa de consistência leve. Junte a cebola, a salsa, o bacalhau e as azeitonas. Misture bem e reserve.

#### No forno:

Coloque colheradas de massa num tabuleiro forrado de papel vegetal. Leve ao forno a 200°C por cerca de 15 minutos. Retire do forno e sirva quentes ou frias.

---

## PÊSSEGOS ASSADOS COM MEL E ESPECIA- RIAS



### Ingredientes:

4 pêssegos  
1 laranja (o sumo e a raspa)  
1 limão (o sumo e a raspa)  
1 colher de sopa de Vinho do Porto  
2 colheres de sopa de mel  
2 cravinhos  
1 pau de canela  
1 estrela de anis  
q.b. de hortelã fresca  
1 iogurte natural

### Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 200° C.

Retire o caroço aos pêssegos e, sem os descascar, corte-os em gomos.

Coloque os pêssegos num pyrex, junte o pau de canela, a estrela de anis e espete os cravinhos em dois gomos de pêssego. Polvilhe com a raspa de laranja e de limão, com o mel e regue com o sumo dos citrinos e o vinho do Porto.

Leve ao forno a assar por cerca de 30 a 40 minutos.

Retire do forno, deixe arrefecer um pouco e sirva polvilhado com hortelã picada e uma colherada de iogurte natural.

TERMAS DE

# Águas – Penamacor



***Chefe Cristina Manso Preto***  
***Nutricionista Mariana Bessa***



**SABIA QUE:**

Se conjugarmos as lentilhas (ou outras leguminosas) com os cereais (arroz, por exemplo) não temos necessidade de comer outras fontes proteicas no prato, como a carne, o peixe ou os ovos.

## MOUSSE DE FRAMBOESAS



### Ingredientes:

6 iogurtes naturais  
4 iogurtes de aroma de baunilha  
2 colheres de sopa de mel  
250g de framboesas  
q.b. de hortelã fresca

### Modo de fazer:

Mexa bem os iogurtes naturais e disponha-os numa camada no fundo da taça onde vai servir (ou divida por várias taças).

Coloque as framboesas num copo alto (reserve algumas para a decoração) e passe-as com a varinha-mágica. Acrescente o mel e passe de novo. Adicione o iogurte de baunilha e mexa bem de forma a ficar um creme rosado e homogéneo.

Espalhe o creme de framboesas sobre a camada de iogurte natural e leve ao frigorífico por cerca de uma hora.

Na hora de servir decore com framboesas e folhinhas de hortelã fresca.

---

## PÃO DE LARANJA E NOZES



### Ingredientes:

1 chávena de farinha de trigo tipo 55 (peneirada)  
1 chávena de farinha de centeio (peneirada)  
1 colher de sopa de açúcar mascavado  
½ colher de chá de bicarbonato de sódio  
1 colher de café de sal fino  
125g de manteiga (cortada em cubinhos)  
2 iogurtes naturais  
1 ovo (inteiro e batido com um garfo)  
1 laranja (só a raspa)  
100g de nozes (cortadas em pedaços)  
q.b. de farinha para polvilhar

### Modo de Fazer:

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Misture numa taça as farinhas, o açúcar mascavado, o bicarbonato de sódio e o sal. Coloque esta mistura seca na taça da batedeira elétrica (equipada com a pá de misturar) e adicione a manteiga. Misture em velocidade baixa, até que a manteiga esteja bem envolvida na mistura seca.

Com a ajuda de uma colher mexa muito bem o iogurte natural para que fique com uma consistência mais cremosa e adicione o ovo batido ao iogurte. Acrescente a raspa de laranja e mexa de novo. Junte este líquido, lentamente, à mistura das farinhas continuando a misturar em velocidade muito baixa. Junte as nozes e termine de misturar.



Desligue a batedeira e coloque a massa na superfície de trabalho muito bem enfarinhada. Amasse esta massa um pouco com as mãos bem enfarinhadas e vá adicionando mais farinha na mesa, até a massa deixar de colar às mãos.

Faça uma bola com a massa e com a ajuda de uma faca faça um corte em cruz. Coloque o pão num tabuleiro forrado de papel vegetal e leve ao forno por cerca de 50 minutos.

Retire do forno e deixe arrefecer um pouco sobre uma grade. Sirva quentinho e acabado de fazer ou à temperatura ambiente.

## SALADA DE LENTILHAS



### Ingredientes:

270g de lentilhas  
1 folha de louro  
3 hastes de tomilho fresco  
2 dentes de alho  
q.b. de azeite  
q.b. de vinagre de cidra  
2 colheres de chá de mostarda  
½ cebola (picada)  
q.b. de sal  
q.b. de pimenta  
200g de tomate-cereja (cortados ao meio)  
30g de salsa (picada grosseiramente)  
100g de amendoins torrados salgados  
80g de queijo parmesão (ralado)

### Modo de fazer:

Coloque as lentilhas num tacho e cubra-as com bastante água. Junte a folha de louro, as hastes de tomilho e os dentes de alho. Leve ao lume e deixe ferver por cerca de 20 minutos. Retire as lentilhas do lume, escorra-as, retire a folha de louro, as hastes de tomilho e os dentes de alho e reserve-as à temperatura ambiente.

Junte o azeite, o vinagre, a mostarda, a cebola picada e tempere de sal (atenção pois vai juntar amendoins salgados) e de pimenta. Mexa, regue as lentilhas com este molho e misture bem.

Acrescente a salsa grosseiramente picada, as metades de tomate-cereja, os amendoins torrados salgados, uma parte do queijo ralado e mexa.

Polvilhe com o restante queijo ralado e sirva fresquinha.

TERMAS DE

# Ladeira de Envendos



***Chefe Cristina Manso Preto***  
***Nutricionista Raquel Ribeiro***



**SABIA QUE:**

A pele da amêndoa aumenta a quantidade de fibra presente, que aliada a outros compostos aumentam o seu poder antioxidante.

## TACHINHO DE LEGUMES COM OVOS ESCALFADOS



### Ingredientes:

3 cebolas (em quartos)  
3 alhos (picados)  
1 pimento verde (em tiras)  
1 pimento vermelho (em tiras)  
5 tomates maduros (cortados em cubos)  
1 beringela (com casca e em rodela)  
1 courgette (com casca e em rodela)  
300g cogumelos (cortados ao meio)  
1 folha de louro  
1 raminho manjeriçao fresco  
6 hastes tomilho fresco  
4 ovos  
Azeite q.b.  
1 colher de sopa vinagre balsâmico  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.

### Modo de fazer:

Aqueça um fio de azeite num tacho e junte as cebolas, a folha de louro e o alho, até se apresentarem macios.

Adicione os pimentos, as courgettes, os cogumelos, as beringelas e tempere com um pouco de sal e pimenta.

Junte os tomates, o vinagre balsâmico, as folhinhas do tomilho e as hastes do manjeriçao picadas (reserve as folhas para o final). Deixe cozinhar em lume brando, com o tacho tapado, por cerca de 20 minutos.

Retifique os temperos e cozinhe por mais 5 minutos. Adicione os ovos um a um, tape e deixe cozinhar.

Retire do lume, polvilhe com uma parte do manjeriçao picado, decore com algumas folhas de manjeriçao inteiras e sirva de imediato.

## TARTE DE DAMASCOS E AMÊNDOAS



### Ingredientes:

cerca de 1kg de damascos frescos  
2 rolos de massa quebrada  
2 colheres de sopa de açúcar mascavado + um pouco para polvilhar  
5 colheres de sopa de amido de milho  
2 colheres de sopa de essência de baunilha  
100g de amêndoas laminadas  
1 gema de ovo  
Farinha para polvilhar q.b.  
Margarina para untar q.b.

### Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 190° C.

Unte uma forma de tarte com margarina e reserve.

Polvilhe a mesa de trabalho com farinha, estenda um dos rolos de massa quebrada em cima da farinha e forre com ele a forma de tarte, deixando uma parte da massa sair para o exterior da forma. Reserve no frigorífico.

Misture numa taça o açúcar e o amido de milho e reserve.

Abra os damascos ao meio e retire-lhes os caroços, sem os descascar. Regue-os com a essência de baunilha e polvilhe-os com uma parte da mistura de açúcar e amido de milho.

Espalhe a mistura restante de açúcar e amido de milho sobre a base de tarte previamente reservada no frigorífico e disponha os damascos por cima.

Polvilhe com as amêndoas laminadas, cubra com a outra base de massa e una-as bem a toda a volta da tarteira.

Faça alguns pequenos cortes, com a ajuda de uma faca, no centro da tarte (para ajudar a sair o vapor), pincele-a com a gema de ovo batida e polvilhe-a com açúcar mascavado.

Leve ao forno, a 190° C, por cerca de uma hora a uma hora e 15 minutos.

Retire a tarte do forno, deixe arrefecer um pouco e sirva morna ou à temperatura ambiente.



TERMAS DE

Luso



***Chefe João Sá***  
***Nutricionista Raquel Ribeiro***



**SABIA QUE:**

A aveia é um cereal de excelência, consumido sem ter sofrido qualquer tipo de refinação, apresentando por isso elevada quantidade de fibra, vitaminas e minerais (vitamina B1, B3, ácido fólico, vitamina E, fósforo, ferro, magnésio e zinco).

## PANQUECA DE AVEIA E CACAU COM BANANA E IOGURTE NATURAL



### Ingredientes:

Para a panqueca  
2 ovos  
1 chávena de farelo de aveia  
1 colher de sopa de farinha integral  
Leite magro só o necessário  
1 colher de café de cacau em pó  
1 colher de café de fermento em pó  
1 colher de chá de mel  
Guarnição:  
1 banana  
1 iogurte natural  
1 colher de café de sementes de papoila

### Modo de fazer:

Num copo medidor colocar todos os ingredientes da panqueca e passar com a varinha mágica só para misturar tudo. Cozer numa frigideira antiaderente com um pouco de manteiga. Cozer a panqueca dos dois lados e guarnecer com a banana cortada o iogurte e as sementes de papoila

---

## BOLINHAS ENERGÉTICAS DE AVEIA E COCO

### Ingredientes:

160g de aveia flocos  
120g de coco em lascas  
80g de manteiga de amendoim  
80 g de frutos secos picados  
120g de mel puro  
80g de passas  
pitada de sal

### Modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes e fazer pequenas bolinhas que depois colocam-se no frio até estar duras depois é só conservar no frio.  
Comer esta mistura com um iogurte natural

## AVEIA DEMOLHADA EM LEITE DE COCO



### Ingredientes:

200g de aveia flocos pequenos  
2dl de leite de coco  
1 colher de café de mel  
Frutos vermelhos ou fruta da época  
Sementes de cânhamo

### Modo de fazer:

Deixar a aveia de molho de um dia para o outro com o leite de coco e o mel.

Na manhã seguinte consumir a aveia demolhada com 1 peça de fruta da estação e polvilhada com sementes de cânhamo

## MUFFINS DE MIRTILOS SEM GLUTEN

### Ingredientes:

cerca de 1kg de damascos frescos  
15 unidades de tâmaras sem caroço  
1 chávena de leite de aveia ou de soja ou normal  
1 colher de sopa de marmelada  
raspa de ½ limão  
60g de sementes de linhaça trituradas  
1vagem de baunilha ou aroma de baunilha  
240g de farinha de arroz  
1 colher de chá de fermento  
1 pitada de sal  
200g de mirtilos  
60g de amêndoa laminada

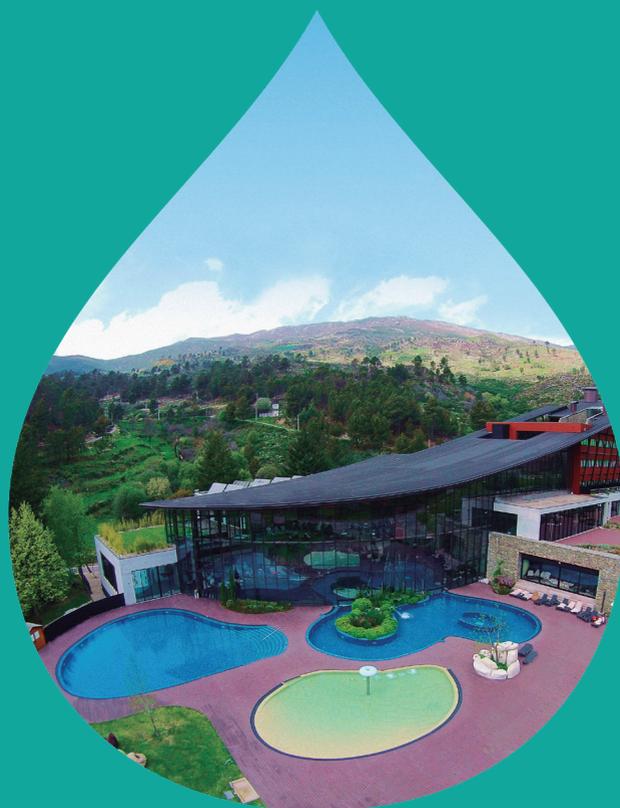
### Modo de fazer:

Triturar as tâmaras com a marmelada até obter uma pasta. De seguida adicionar o leite e a vagem de baunilha. Dissolver bem e adicionar os sólidos envolvendo bem a mistura. Levantar a cozer em formas de queques a 180° 20 minutos ou até estarem cozidos



TERMAS DE

# Unhais da Serra



***Chefe Cristina Manso Preto***  
***Nutricionista Odete Oliveira***



**SABIA QUE:**

Sabia que o melão é o fruto com maior quantidade de vitamina A, um potente antioxidante que protege a pele e as mucosas.

## QUEQUES DE TOMATE-CEREJA E AZEITONAS

(rende cerca de 12)



### Ingredientes:

Para a base:

½ chávena de farinha de trigo

½ chávena de farinha de centeio

1 chávena de café de azeite

1 chávena de café de leite magro

3 ovos

1 colher de chá de fermento em pó

3 fatias de queijo (fatiado, cortado em pedacinhos)

6 tomates-cereja (cortados ao meio)

Q.b. de azeitonas (descaroçadas e cortadas em pedaços)

Q.b. de salsa fresca (picada)

Q.b. de sal

Q.b. de pimenta

### Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Bata levemente os ovos com o leite e o azeite. Junte as farinhas, o fermento, o queijo e tempere de sal e pimenta. Junte as azeitonas e a salsa picada e reserve.

Unte forminhas de queques com manteiga e encha-as com a massa. Coloque meio tomate-cereja dentro de cada forma e leve ao forno por cerca de 30 minutos.

Sirva quentes ou frios.

---

## SOPA FRIA DE MELÃO COM PRESUNTO

(para 4 pessoas)



### Ingredientes:

1 melão (colocado previamente no frigorífico)

1 molhinho de hortelã

2 fatias (bem finas) de presunto

4 gressinos

### Modo de fazer:

Descasque o melão e corte-o em cubos.

Triture o melão com a ajuda da varinha mágica ou no liquidificador. Junte algumas folhas de hortelã cortadas grosseiramente e triture de novo.

Reserve no frio.

Corte as fatias de presunto ao meio, no sentido do comprimento e enrole-as, uma a uma, nos gressinos.

Sirva a sopa bem fresca em copos ou chávenas, decorando cada uma com um rolinho de presunto com gressino e uma folhinha de hortelã.

Sirva de imediato.

## MOUSSE DE COCO E LIMÃO



### Ingredientes:

Para o mel de tâmaras:

10 tâmaras (sem caroço)

1 chávena e  $\frac{3}{4}$  de água

1 colher de sopa de sumo de limão

Para a mousse:

1 lata de leite evaporado (muito fria)

1 lata de leite de coco (muito fria)

1 pacote de gelatina de limão 0% açúcar

2 limões (o sumo e a raspa)

Q.b. de mel de tâmaras

### Modo de fazer:

Na noite anterior coloque as latas de leite evaporado e de leite de coco no frigorífico.

Para o mel de tâmaras:

Coloque as tâmaras num copo e cubra-as com água. Deixe-as de molho por cerca de 4 horas.

Escorra as tâmaras e coloque-as no liquidificador. Junte o sumo de limão, um pouco da água em que as tâmaras demolharam e pressione por alguns minutos, até obter uma pasta homogénea (semelhante ao mel). Se necessário, junte um pouco mais da água em que demolhou as tâmaras. Coloque num frasco de vidro e conserve no frigorífico por, no máximo, três semanas.

Para a mousse:

Prepare a gelatina de limão de acordo com as instruções da embalagem. Bata o leite evaporado com a batedeira elétrica, até se apresentar volumoso. Junte o leite de coco, o sumo dos limões, a gelatina e o mel de tâmaras e misture bem.

Coloque numa taça ou em taças individuais, decore com a raspa dos limões e leve ao frigorífico por cerca de 3 a 4 horas. Sirva bem fresco.

TERMAS DE

# Alcafache



***Chefe Cristina Manso Preto***  
***Nutricionista Mariana Bessa***



**SABIA QUE:**

Mais de 90 % do conteúdo da melancia é água,  
quanto maior o teor de água menos calorias  
têm as frutas.

## SALADA DE REQUEIJÃO E MELANCIA



### Ingredientes:

½ melancia (sem casca e sem sementes, cortada em cubos)  
1 requeijão  
100g de rúcula  
½ cebola roxa (cortada em meias-luas finas)  
Q.b. de azeitonas pretas (descaroçadas)  
6 colheres de sopa de azeite  
2 colheres de sopa de vinagre de cidra  
Q.b. de sal.  
Q.b. de pimenta

### Modo de Fazer:

Misture o azeite, o vinagre e o sal e bata com um garfo. Reserve.

Coloque numa taça os cubos de melancia e a cebola.

Regue com o vinagrete, mexa bem e espalhe a rúcula, o requeijão desfeito com as mãos e as azeitonas.

Temperere com um pouco de sal e de pimenta moída e sirva fresquinha.

---

## GRATINADO DE PEIXE E BATATA-DOCE



### Ingredientes:

6 lombos de peixe à escolha, sem peles, nem espinhas (salmão, bacalhau fresco, bacalhau salgado, tamboril, etc...)  
2 cebolas (em meias-luas finas)  
½ pé (cortado em raminhos) brócolos (cozidos)  
½ pé (cortada em raminhos) couve-flor (cozida)  
1 cenoura ralada  
400g batata-doce descascada, em cubos (assada no forno ou cozida, mas firme)  
Azeite - q.b.  
1 folha de louro  
50g de manteiga  
50g de farinha  
600ml de caldo de legumes (quente)  
Q.b. de sal  
Q.b. de pimenta  
Q.b. de noz moscada  
Sumo de ¼ de limão  
Q.b. de pão-ralado



#### **Modo de fazer:**

Aqueça um pouco de azeite numa frigideira, junte as cebolas e uma folha de louro e deixe-as cozinhar, até se apresentarem macias. Adicione a cenoura ralada, cozinhe mais 2 ou 3 minutos, junte os pedaços do peixe, tempere de sal e pimenta e retire do lume, mal se apresentem cozinhados. Acrescente a batata-doce em cubos, os raminhos de brócolos e couve-flor, mexa com cuidado e reserve.

Derreta a manteiga num tacho, junte a farinha, mexa bem com a ajuda de umas varas de arames até a farinha absorver a gordura na totalidade. Deixe a farinha cozinhar por um pouco menos de um minuto, mas sem ganhar cor.

Acrescente o caldo de legumes quente em fio e aos poucos, sem parar de mexer. Retire do lume e tempere de sal, pimenta, noz-moscada e sumo de limão.

Misture uma parte deste creme no preparado de peixes e legumes e espalhe-os num tabuleiro próprio para ir ao forno e à mesa. Cubra com o restante creme, polvilhe com o pão-ralado e leve ao forno a 220° C, até se apresentar lourinho.

Sirva bem quente e bom apetite!

---

## **LARANJA COM CANELA**



#### **Ingredientes:**

4 laranjas  
Q.b. de frutos vermelhos (a gosto)  
Q.b. de canela em pó  
Q.b. de hortelã fresca

#### **Modo de Fazer:**

Descasque as laranjas e corte-as em rodelas.

Disponha as rodelas no prato de serviço, polvilhe com canela em pó e decore com frutos vermelhos e folhinhas de hortelã fresca.

Sirva de imediato.

TERMAS DE

# Vale da Mó



***Chefe Cristina Manso Preto***  
***Nutricionista Raquel Ribeiro***



**SABIA QUE:**

O abacate é rico em gorduras monoinsaturadas, responsáveis pela redução dos níveis de colesterol LDL, triglicerídeos e prevenção de doenças cardiovasculares.

## SOPA FRIA DE ABACATE COM PESTO DE PIMENTOS VERMELHOS



### Ingredientes:

Para a sopa fria:  
2 abacates (maduros)  
1 iogurte natural  
+/- 600 ml de água (bem fresca)  
Q.b. de sumo de limão - q.b  
Q.b. de sal  
Q.b. de pimenta

Para o pesto de pimentos vermelhos:  
1 pimento vermelho (limpo de sementes e cortado em cubos)  
2 dentes de alho  
30 g de pinhões + pinhões para polvilhar  
Q.b. de sal  
Q.b. de pimenta  
Q.b. de azeite (+/- 120 ml)  
Q.b. de mangericão fresco  
Q.b. de queijo parmesão (em lascas)

### Modo de fazer:

Para a sopa fria:  
Descasque os abacates, corte-os ao meio e retire-lhes o caroço. Parta-os em pedaços e regue com o sumo de limão. Acrescente o iogurte natural e triture tudo com a ajuda da varinha mágica ou no liquidificador. Junte a água (bem fresca) e triture de novo. Tempere com sal e pimenta e reserve no frio.

Para o pesto de pimentos vermelhos:  
Aqueça uma frigideira e toste ligeiramente os pinhões. Retire do lume e reserve.

Coloque o pimento, os pinhões tostados, os dentes de alho, o azeite, o sal e a pimenta num liquidificador (pode fazê-lo à mão, num almofariz) e pique até formar uma pasta homogénea. Reserve.

Coloque a sopa bem fresca num copo ou chávena e coloque um pouco do pesto no topo. Polvilhe com lascas de parmesão, pinhões e uma folhinha de mangericão. Sirva de imediato.

---

## PÃO ACHATADO DE ESPECIARIAS

### Ingredientes:

Ingredientes:  
300g de farinha de trigo  
100g de farinha de centeio  
1 colher de sobremesa de fermento em pó  
1 colher de sobremesa de sal fino  
1 colher de sobremesa de cominhos em grão  
1 colher de sobremesa de pimenta rosa em grão  
1 colher de chá de pimentão doce em pó  
2 iogurtes naturais (não açucarados)

**Modo de fazer:**

Aqueça bem uma frigideira e, sem a ajuda de qualquer gordura, toste ligeiramente os cominhos em grão e reserve.

Aqueça muito bem uma placa de grelhar (ou frigideira).

Numa taça misture as farinhas peneiradas, o fermento em pó, os cominhos em grão tostados, a pimenta rosa, o pimentão doce e o sal fino. Abra um buraco ao centro e coloque os iogurtes naturais. Misture com a ajuda de um garfo e termine de amassar com as mãos, fazendo uma bola.

Polvilhe a bancada de trabalho com um pouco de farinha e divida a massa em oito bolas. Com as mãos, estenda cada bola num disco e termine de o esticar com a ajuda do rolo da massa enfarinhado. Grelhe cada disco de massa, um a um, na placa de grelhar ou na frigideira, deixando alourar de ambos os lados. Sirva quentinhos.

Sirva de imediato.

---

## CAMARÃO COM LEITE DE COCO, ANANÁS E LIMA

**Ingredientes:**

600g de miolo de camarão

1 cebola (picada)

4 dentes de alho (descascados e ralados)

1 pedaço (cerca de 5 cm) de gengibre fresco - descascado e ralado

3 tomates (bastante maduros, em cubos)

1 lata de leite de coco

¼ de ananás (descascado e cortado em cubinhos)

20 g de coentros frescos (picados)

50 g de pasta de caril amarelo ou 1 colher de sopa de caril em pó

1 lima (o sumo de ½ e a raspa de 1)

Q.b. de azeite

Q.b. de Sal

**Modo de fazer:**

Aqueça o azeite num tacho, junte a cebola picada e deixe ficar macia, adicione o alho, o gengibre e o caril e aloure por mais um minuto.

Acrescente o tomate em cubinhos, o leite de coco e o ananás, tempere de sal e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.

Junte o miolo de camarão, mexa e cozinhe, até que este comece a mudar de cor. Adicione o sumo, a raspa de lima e os coentros picados e deixe ferver por uns segundos.

Retire do lume e sirva quentinho.

# Caldas da Felgueira



***Chefe Cristina Manso Preto***  
***Nutricionista Mariana Bessa***



**SABIA QUE:**

A manga é uma óptima fornecedora de vitamina A, uma vitamina importante para a visão e para um pele saudável.

## PURÉ DE ERVILHAS



### Ingredientes:

400g de ervilhas  
6 batatas  
1 colher de sopa de manteiga  
Q.b. de leite  
Q.b. de hortelã fresca  
2 cascas de limão  
Q.b. de sal  
Q.b. de pimenta  
Q.b. de noz moscada  
Q.b. de gengibre em pó

### Modo de fazer:

Coza as batatas em água temperada com sal, duas cascas de limão e duas hastes de hortelã. Escorra-as, retire as cascas de limão e as hastes de hortelã, esmague-as com a ajuda de um garfo e reserve.

Coza as ervilhas em água com sal, escorra-as e arrefeça-as em água gelada (para parar a cozedura e manter o sabor e a cor). Coloque-as com algumas folhas de hortelã num copo e passe-as muito bem com a varinha-mágica – se necessário junte um pouco de leite. Acrescente as batatas descascadas, a manteiga, mais leite e leve ao lume, até ferver. Tempere de sal, pimenta, noz moscada e gengibre, mexa e retire do lume.

---

## LOMBINHOS DE DE SALMÃO, TÁRTARO DE MANGA E PURÉ DE ERVILHAS



### Ingredientes:

4 lombos de salmão fresco (s/ pele, nem espinhas)  
1 manga (descascada e cortada em cubinhos)  
½ cebola (picada)  
½ pimento vermelho (em cubinhos)  
Q.b. de mel  
120g de vinagre de arroz  
60g de molho de soja  
½ limão (apenas o sumo)  
10g de gengibre ralado  
10g de cebolinho picado  
Q.b. de sementes de sésamo brancas  
Q.b. de sementes de sésamo pretas  
Q.b. de sal  
Q.b. de pimenta  
Q.b. de germinados  
Q.b. de mousseline de ervilhas



#### **Modo de fazer:**

Tempere o salmão com sal e pimenta.

Misture as sementes de sésamo brancas e pretas e passe o salmão pelas sementes – pressione para colar bem.

Core o salmão, de todos os lados, no sauté bem quente e termine no forno por cerca de 5 minutos.

Faça um tártaro com a manga, a cebola, o pimento, o mel e o vinagre de arroz e reserve.

Misture o molho de soja, o sumo de limão, o gengibre ralado e o cebolinho picado e reserve.

Corte o salmão em fatias e reserve.

Disponha no prato de serviço uma colher de puré de ervilhas, o salmão, regue-o com um pouco do molho de soja, cubra com alguns germinados e disponha uma porção

## **CHEESECAKE DE NECTARINAS**



#### **Ingredientes:**

Q.b. de amêndoas em lâminas

Q.b. de de nozes picadas

Q.b. de figos picados

Q.b. de tâmaras picadas

Q.b. de alperces picados

500 g de iogurte natural (não açúcarado)

Q.b. de Mel

2 nectarinas (descascadas e cortadas em meias-luas)

Q.b. de hortelã fresca

#### **Modo de fazer:**

Misture os frutos secos a gosto e reserve.

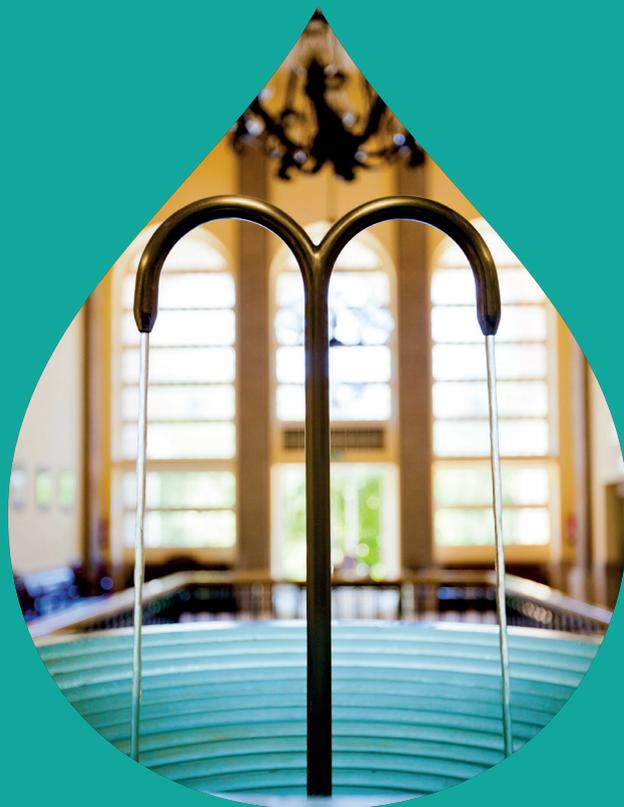
Misture o iogurte natural com o mel e reserve.

Num copo coloque camadas alternadas de frutos secos picados, iogurte e nectarinas. Finalize com as nectarinas e decore com uma folhinha de hortelã fresca.

Guarde no frigorífico e sirva bem fresco.

TERMAS DE

# Monfortinho



***Chefe Cristina Manso Preto***  
***Nutricionista Mariana Bessa***



**SABIA QUE:**

O salmão é um peixe rico em ácidos gordos ómega 3, importantes para a saúde cardiovascular.

## CROCANTES DE MASSA BRICK



### Ingredientes:

4 Folhas de massa brick  
Q.b. de Azeite  
Q.b. de sementes de Sésamo  
Q.b. de sementes de Papoila  
Q.b de Pimenta rosa em grão

### Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 160°C.

Estenda uma folha de massa brick, pincele-a com um pouco de azeite, cubra-a com outra folha e volte a pincelar com azeite.

Salpique com as sementes de sésamo, as sementes de papoila e a pimenta rosa passada por um passador e corte em triângulos com a ajuda de uma tesoura.

Leve os triângulos (num tabuleiro forrado com papel vegetal) ao forno a 160° C, até se apresentarem douradinhos.

---

## TÁRTARO DE SALMÃO COM MANGA

(para 4 pessoas)



### Ingredientes:

600 g de lombo de Salmão fresco (s/ pele, nem espinhas)  
1 Manga (descascada e cortada em cubinhos)  
1 Cebola (picada)  
1 colher de sopa de Mostarda Ancienne  
1 colher de sopa de Coentros picados  
1 colher de sopa de Endro (aneto) picado + endro para decorar  
1 Iogurte Natural (não açucarado)  
1 Limão (apenas o sumo)  
Q.b. de Sal  
Q.b. de Pimenta  
Q.b. de ovas de Salmão  
Q.b de Crocantes de Massa Brick

### Modo de fazer:

Corte o lombo de salmão em cubos pequenos. Tempere com sal, pimenta, mostarda e o sumo de limão. Misture os coentros, o endro, a manga, a cebola picada e o iogurte natural.

Coloque em copos de vidro ou num prato (num aro de empratamento) e decore com ovas de salmão, endro e os crocantes de massa brick. Sirva fresco.

## MOUSSE DE MELÃO



### Ingredientes:

4 fatias de Melão (descascadas, sem sementes e cortadas em cubos)  
2 Iogurtes naturais  
6 folhas de gelatina  
1/2 Limão (o sumo)  
Q.b. de Mel  
Q.b. de Hortelã fresca

### Modo de fazer:

Coloque o melão num tacho com o mel, o sumo de limão e 2 colheres de sopa de água. Tape e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.

Demolhe as folhas de gelatina em água fria, por cerca de 5 a 7 minutos.

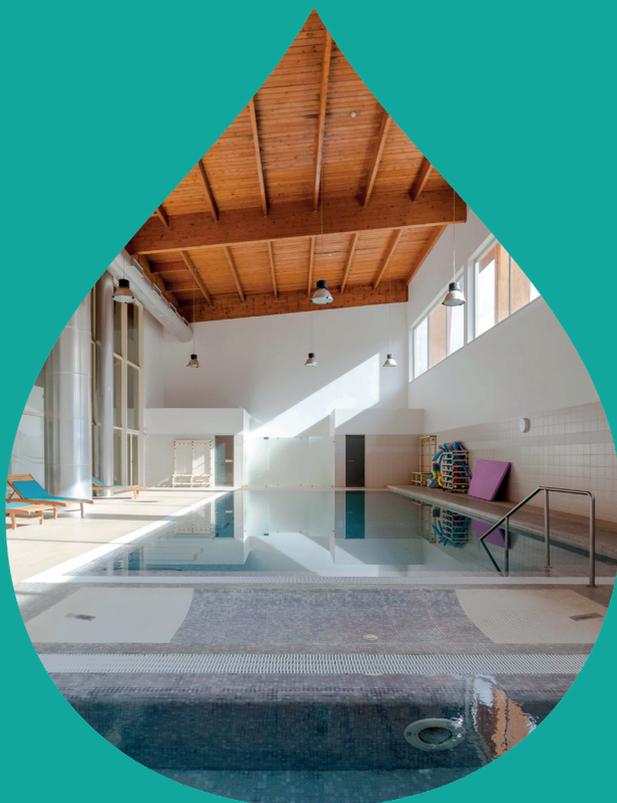
Retire o melão do lume, acrescente algumas folhas de hortelã fresca cortadas, triture com a ajuda da varinha-mágica e leve de novo ao lume até ferver.

Adicione as folhas de gelatina bem escorridas e mexa bem, até se dissolverem na totalidade. Retire do lume e deixe arrefecer na totalidade.

Acrescente os iogurtes e mexa bem, de forma a obter um creme macio e homogéneo.

Coloque a mousse numa taça ou em tacinhas individuais e leve ao frigorífico por pelo menos duas horas. Sirva bem fresca decorada com uma folhinha de hortelã.

TERMAS DE  
Longroiva



**Chefe João Sá**  
**Nutricionista Raquel Ribeiro**



**SABIA QUE:**

A batata-doce, relativamente ao teor de Hidratos de Carbono pode ser comparada com a batata normal, mas que apresenta um teor de fibra mais elevado, assim como de vitaminas e minerais?

## À BRÁS DE LEGUMES



### Ingredientes:

100 g de cebola  
100g de alho francês  
150g de cenoura  
150g de couve coração  
200g de curgetes  
40 g de batata palito  
4 ovos  
1 molhinho de salsa  
1 pitada de pimenta  
1 pitada de flor de sal ou sal marinho  
1 fio de azeite

### Modo de fazer:

Cortar todos os vegetais em tiras finas colocando-os separados  
Picar a salsa, bater os ovos e reservar

Numa frigideira levar ao lume a aquecer. Depois adicionar um fio de azeite, logo de seguida adicionar a cebola, adicionar os legumes pela ordem que surgem na receita com 1 min de intervalo. Por fim adicionar os ovos e retirar do lume a frigideira, adicionar a batata e mexer bem até estar cremoso. Se estiver muito cru colocar mais um pouco ao lume.

Finalizar com um pouco de pimenta, a salsa e flor de sal se necessário.

---

## FRICASSÉ DE COGUMELOS COM PESCADA EM PAPELOTE



### Ingredientes:

Para o fricassé  
400g de cogumelos  
100g de cebola  
2 dentes de alho  
Sumo de um limão  
3 gemas  
1 molhinho de salsa picada

### Para o papilote

400g de pescada de anzol  
4 fatias de limão  
1 dl de Leite  
1 pitada de sal  
1 pitada de orégãos  
2 raminhos de tomilho  
1 dente de alho esmagado

### Modo de fazer:

Começar pelo papilote.

Numa posta de pescada fresca temperar com um pouco de sal. Numa folha de papel vegetal ou alumínio colocar o peixe, uma fatia de limão, e os restantes aromáticos. Regue com um pouco de leite. Feche o papilote como se fosse um embrulho para o vapor não sair e colocar a assar no forno quente. Dependendo do tamanho da posta irá demorar entre 10-12 min.

Para o fricassé picar a cebola e o alho , cortar os cogumelos em 4

Começar por numa frigideira quente colocar um fio de azeite, a cebola e os cogumelos. Deixar alourar um pouco e adicionar o alho. Deixar estufar tapado.

Depois de estufar retirar do lume e finalizar como um fricassé com sumo de limão com as gemas, adicionar um pouco do suco dos cogumelos e voltar a verter no tacho deixando cozer com o calor do mesmo. Finalizar com salsa picada.

---

## REQUEIJÃO, FIGO PINGO DE MEL E FRAMBOESAS

### Ingredientes:

2 unidades de Requeijão magro

8 Figos pingo de mel

½ dl Vinho do Porto (opcional)

1 colher de sopa mel

1 colher de café pólen de abelha

100g de framboesas

20g de amêndoas laminadas

### Modo de fazer:

Numa tigelha com ajuda de varas bater o requeijão com uma colher de café de mel.

Cortar os figos em 4 e colocar a macerar com vinho porto

Num copo colocar um pouco de requeijão, as framboesas e polvilhe com o pólen, mais um pouco de requeijão e por fim os figos e as amêndoas laminadas. Se quiser pode colocar mais um fio de mel.

TERMAS DE  
S. Pedro do Sul



**Chefe João Sá**  
**Nutricionista Pedro Botelho**



**SABIA QUE:**

Sabia que as lentilhas são uma óptima alternativa às fontes de proteína animal, por serem muito ricas neste nutriente, contribuindo activamente para a prevenção da anemia devido à grande quantidade de ferro presente na sua constituição.

## ALHO FRANCÊS COM LENTILHAS E QUEIJO CABRA



### Ingredientes:

Para 4 pessoas  
2 Alho francês  
200g lentilhas cozidas  
100g queijo de cabra  
20g de passas  
1 pitada de sal  
1 pitada de pimenta preta  
20g de coentros  
1 dl de azeite  
1 colher de café de vinagre de cidra

### Modo de fazer:

Começar por cortar a rama verde do alho francês  
Depois colocar a parte branca sobre o fogo ou numa frigideira no mínimo

Virar constantemente o alho francês até estar totalmente mole ao toque.

Cortar o alho francês ao meio e colocar numa travessa, temperar com um pouco de sal e pimenta.

Numa tigel misturar as lentilhas, o queijo de cabra em pedaços e temperar com sal, azeite, vinagre.

Separar as folhas de coentro e cortar a parte verde do alho francês em tiras finas.

Colocar as lentilhas e depois as ervas sobre o alho francês.

Usar as passas para polvilhar e está pronto a servir.

---

## SALADA DE COUVE FLOR COM COUVE ROXA, SALSA E NOZES



### Ingredientes:

Para 4 pessoas  
500g de couve flor inteira  
20g de manteiga  
1 pitada de noz moscada  
1 pitada de cominhos moidos  
1 pitada de coentros em grão  
150g de couve roxa  
40g de salsa  
50g de espinafre folha  
30g de nozes

### Para o molho

Sumo de ½ Limão  
1dl Vinagre de cidra  
½ colher de café de sal

1 colher de café de mostarda

1 dl de cidra de maça

1 chalota ou cebolinha nova



#### Modo de fazer:

Forrar com papel vegetal um tabuleiro de forno  
Colocar a couve flor cortada em pedaços e depois pequenas nozes de manteiga e as especiarias, polvilhar com um pouco de sal e levar ao forno quente 250°C até estar bem dourada. À parte cortar a couve roxa em tiras finas, a salsa em folhas e reservar.

Para o molho misturar os ingredientes num frasco e agitar bem.

Numa travessa colocar a couve flor, adicionar os vegetais e nozes e regar com o vinagrete de cidra.

## BRÓCOLOS, CODORNIZ COM MOLHO DE AMEIXA



#### Ingredientes:

Para 4 pessoas

400g de brócolos

1 colher de chá de azeite

1 pitada de sal

1 pitada de pimenta preta

Para a codorniz

4 codornizes inteiras

1 chalota picada

1 colher de chá de doce de ameixa

1 colher de chá de mel

1 malagueta

20gr de gengibre

1 colher de sopa molho de soja

½ dl de vinho branco

#### Modo de fazer:

Colocar num tabuleiro de forno os brocolos e temperar com os restantes ingredientes. Levar ao forno 200°C até estarem dourados.

Para a codorniz cortar em quatro e colocar num tabuleiro de forno.

Misturar os restantes ingredientes numa tijela para fazer um molho que vai servir para barrar as codornizes. Levar ao forno a 200°C até estar dourado

Servir os brocolos com a codorniz e acompanhar com um pouco de quinoa ou arroz cozidos.

TERMAS DE

# Manteigas



***Chefe Cristina Manso Preto***  
***Nutricionista Pedro Botelho***



**SABIA QUE:**

Sabia que o coco é riquíssimo em flavonoides, tendo desta forma uma acção antibacteriana e anti-inflamatória muito forte.

## ARROZ DE COCO

(para 4 pessoas)



### Ingredientes:

2 chávenas de Arroz basmati  
2 latas de Leite de coco  
1 Cebola (picada)  
Q.b. de Óleo de Girassol  
Q.b. de Sal

### Modo de fazer:

Coloque o arroz basmati numa taça, cubra com bastante água e deixe de molho por cerca de 30 minutos. Meça o leite de coco e complete com água até perfazer 3 chávenas de líquido. Reserve.

Aqueça o óleo num tacho, junte a cebola e deixe cozinhar até se apresentar macia.

Junte o leite de coco reservado, deixe ferver e adicione o arroz escorrido e passado por água limpa. Tempere com sal e deixe cozinhar com o tacho tapado.

Mal o arroz esteja quase cozido, desligue o lume e deixe acabar de cozer no próprio vapor. Sirva quentinho.

Servir os broculos com a codorniz e acompanhar com um pouco de quinoa ou arroz cozidos.

---

## CARIL DE LENTILHAS

(para 4 pessoas)



### Ingredientes:

400 g de Lentilhas cozidas  
1 Cebola (picada)  
2 dentes de Alho (picados)  
1 pedaço - do tamanho de um dente de alho - de Gengibre (picado)  
½ Pimento verde (cortado em cubinhos)  
2 Tomates bem maduros (cortados em cubos)  
2 colheres de sopa de Caril em pó  
1 colher de chá de Coentros em grão  
1 colher de chá de Cominhos em grão  
1 lata de Leite de coco  
1 colher de sopa de Coentros frescos picados  
1 colher de sopa de Hortelã fresca picada  
Q.b. de Óleo de Girassol  
Q.b. de Sal  
Q.b. de Pimenta  
Raspa de 1 e o sumo de ½ Lima

### Modo de fazer:

Aqueça o óleo num tacho, junte a cebola e deixe refogar, até se apresentar macia.

Adicione o alho, o gengibre, os cominhos e os coentros em grão, o caril, os pimentos e deixe refogar um pouco.



Junte o tomate e o leite de coco e cozinhe por mais cinco minutos.

Adicione as lentilhas e cubra com um pouco de água quente. Tempere de sal e pimenta, tape o tacho e deixe cozinhar, em lume brando, por mais 10 minutos.

Adicione o sumo e a raspa de lima e deixe ferver mais uns segundos.

Retire do lume, polvilhe com os coentros e a hortelã picados e sirva bem quente acompanhado de um arroz basmati.

---

## O MELHOR GELADO DE BANANA DO MUNDO



### **Ingredientes:**

Q.b. de Bananas

Q.b. de Frutos secos picados (nozes, amêndoas, tâmaras, uvas passas, etc...)

### **Modo de fazer:**

Coloque as bananas no congelador (inteiras e com a casca) e deixe por algumas horas, dias ou semanas.

Retire as bananas do congelador, deixe alguns minutos à temperatura ambiente e descasque-as, dando-lhes um golpe na casca, no sentido do comprimento.

Corte-as em pedaços e pique-as, na picadora eléctrica, até atingirem uma consistência cremosa (não pique em demasia).

Coloque o gelado em taças, salpique com os frutos secos e sirva de imediato.

TERMAS  
do Cró



*Chefe Cristina Manso Preto*  
*Nutricionista Pedro Botelho*



**SABIA QUE:**

Sabia que o Perú contém quantidades generosas de triptofano, contribuindo para um sono melhor.

## QUASE STROGONOFF DE PERÚ COM COGUMELOS



### Ingredientes:

1 Cebola (picada)  
2 dentes de Alho (picados)  
1 colher de sopa de Polpa de tomate  
1 colher de sopa de Mostarda  
150 g de Cogumelos Paris (laminados)  
3 Bifes de Peru (cortados em tiras)  
50 ml de Caldo de Galinha  
2 Skir  
Q.b. de Azeite  
Q.b. de Sal  
Q.b. de Pimenta

### Modo de fazer:

Aqueça um fio de azeite num tacho, acrescente a cebola picada e deixe cozinhar até se apresentar translúcida. Junte o alho e deixe cozinhar mais um pouco. Adicione a polpa de tomate, a mostarda, a carne, os cogumelos e tempere de sal e pimenta. Acrescente o caldo e deixe ferver e evaporar um pouco o líquido.

Mexa bem o iogurte grego numa taça e desfaça-o com algumas colheres do molho da carne. Adicione-o à carne, misture bem e rectifique os temperos de sal e pimenta.

Sirva de imediato.

---

## ARROZ SELVAGEM



### Ingredientes:

2 chávenas de mistura de Arroz Selvagem e Arroz Agulha  
3 chávenas de Água quente  
1 Cebola (picada)  
Q.b. de Azeite  
Q.b. de Sal  
Q.b. de Salsa (picada)  
Q.b. de Amendoins torrados (grosseiramente picados)

### Modo de fazer:

Aqueça o azeite num tacho, junte a cebola e deixe cozinhar até se apresentar macia. Acrescente o arroz lavado e escorrido e deixe fritar. Tempere com sal e adicione a água quente. Tape e mal comece a ferver reduza o lume.

Mal o arroz esteja quase cozido, desligue o lume e deixe acabar de cozer no próprio vapor.

Polvilhe com salsa e amendoins picados e sirva quentinho.

## CLAFOUTIS DE UVAS



### Ingredientes:

Q.b. de Uvas sem grainha (lavadas e soltas dos cachos)  
2 Ovos inteiros + 2 gemas  
100 g de Farinha de trigo  
50 g de Amido de Milho  
80 g de Açúcar Mascavado + açúcar para polvilhar  
250 ml de Leite  
25 g de Manteiga derretida (+ manteiga para untar a forma)  
Raspa de ½ Limão  
1 pitada de Sal

### Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 180° C.  
Unte uma forma (própria para ir ao forno e à mesa) com manteiga e polvilhe-a com açúcar.

Espalhe as uvas na forma, de maneira a cobrirem todo o fundo. Reserve.

Bata os ovos inteiros com as duas gemas, junte a pitada de sal, o açúcar e a raspa de limão. Adicione a manteiga derretida, a farinha maizena e a farinha de trigo, aos poucos e batendo bem. Junte o leite e bata de novo, até se apresentar uma mistura lisa e homogênea.

Regue as uvas com este batido e leve ao forno a 180°C, por cerca de 50 minutos. Retire do forno, polvilhe com açúcar e sirva morno.



# Caldas da Rainha



**Chefe João Sá**  
**Nutricionista Pedro Botelho**



**SABIA QUE:**

Sabia que a beringela tem propriedades hipoglicémicas e melhora a sensibilidade à glicose, devido à grande quantidade de fibras solúveis.

## CRUMBLE DE VEGETAIS



### Ingredientes:

100gr de cenoura em cubos  
100gr de courgete em cubos  
100gr de beringela em cubos  
3 tomates em cubos  
100gr de cebola em cubos  
100gr de pimento vermelho em cubos  
100gr de cogumelos  
Sal e pimenta  
1 dl de azeite virgem extra

Para o crumble:

100gr de farinha de centeio  
100gr de manteiga  
sal e pimenta  
1 colher de chá de mistura de alho e oregãos

### Modo de fazer:

Num tacho ao lume colocar um fio de azeite, adicionar os ingredientes na seguinte ordem com um intervalo de 1 min. Cebola, cenoura, pimento, beringela, courgete, cogumelos e por fim o tomate. Deixar estufar 5 min e reservar.

Fazer a mistura de farinha com manteiga e a mistura de alho e oregãos e migar com as mãos de modo a ficar esfarelado

Numa assadeira de forno, colocar o nosso estufado, de seguida colocar o seu crumble sobre os legumes e levar a assar a 190°C durante 20 min.

No final colocar um fio de azeite virgem extra.

---

## HUMMUS



### Ingredientes:

400gr de grão de bico cozido  
1 colher de chá de pasta tahini  
1 colher de café de alho espiga  
2 dl de azeite virgem extra  
sumo de 1/2 Limão  
sal e pimenta a gosto

### Modo de fazer:

Num liquidificador colocar o grão de bico e os restantes ingredientes. triturar até ficar uma pasta cremosa. temperar a gosto com o sal e pimenta.

## BABAGANOUSH



### Ingredientes:

3 beringelas médias  
1 colher de chá de pasta tahini (pasta de sésamo)  
1 dl de azeite virgem extra  
1 colher se sopa de coentros picados  
sumo de 1/2 limão  
sal e pimenta a gosto

### Modo de fazer:

Aquecer o forno a 250°C. Num tabuleiro colocar as beringelas inteiras apenas lavadas. Levar ao forno e retirar apenas quando estiverem moles ao toque, deve demorar cerca de 20 min. Retirar do forno e deixar arrefecer um pouco, de seguida cortar ao meio e com a ajuda de uma colher escolher a polpa para dentro de uma tigela.

Na tijela com a ajuda de um garfo desfazer a beringela de modo a criar uma pasta (pode ser feito com uma varinha mágica ou num liquidificador). Adicionar os restantes ingredientes e temperar a gosto

---

## MOLHO DE IOGURTE E ERVAS FRESCAS COM LEGUMES



### Ingredientes:

1 Iogurte natural  
1 colher de sopa de ervas frescas picadas  
Sal , Pimenta  
1 Colher de café de mostarda  
1 colher de café de oregãos  
Legumes crus cortados em tiras

### Modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes.

TERMAS DE

# Almeida- Fonte Santa



*Chefe Cristina Manso Preto*  
*Nutricionista Pedro Botelho*



**SABIA QUE:**

Sabia que o açafrão é um dos melhores antibióticos e anti-inflamatórios naturais que se conhece, com propriedade anticancerígenas muito conhecidas.

## LOMBINHOS DE SALMÃO COM PESTO DE RÚCULA

(pesto sem queijo)



### Ingredientes:

4 Lombos de Salmão  
120 g de Folhas de Rúcula  
120 ml de Azeite  
30 g de Pinhões  
2 dentes de Alho  
q.b. de Sal  
q.b. de Pimenta

### Modo de fazer:

Tempere o salmão com um pouco de sal e pimenta e reserve.

Aqueça uma frigideira e toste ligeiramente os pinhões. Retire do lume e reserve.

Coloque as folhas de rúcula, o azeite, os pinhões tostados, os dentes de alho cortados e o sal num liquidificador (pode fazê-lo à mão, num almofariz) e pique até formar uma pasta homogénea. Reserve.

Aqueça bem uma frigideira. Grelhe os lombos de salmão de ambos os lados e sirva com o pesto de rúcula.

---

## PURÉ DE AÇAFRÃO



### Ingredientes:

6 Batatas  
2 Cascas de limão  
1 colher de sopa de Açafrão em pó  
3 colheres de sopa de Manteiga  
Q.b. de Leite  
Q.b. de Sal  
Q.b. de Pimenta  
Q.b. de Noz-moscada  
½ Cebola picada  
Q.b. de Salsa picada

### Modo de fazer:

Coza as batatas cortadas em cubos em água temperada com sal, com as cascas de limão e o açafrão.

Escorra, retire as cascas de limão e esmague com o passe-vite ou com um esmagador de batatas (reserve um pouco da água de cozer as batatas).

Leve ao lume um tacho com a batata esmagada, a manteiga, o leite, um pouco da água da cozedura reservada e tempere com noz-moscada, pimenta e sal. Se necessário acrescente mais uma pitadinha de açafrão.

Retire do lume e adicione a cebola e a salsa picadas.

Coloque numa taça, polvilhe com um pouco de noz-moscada ou pimenta moída no momento e sirva quentinho.

## ARROZ-DOCE INTEGRAL



### Ingredientes:

1 chávena de café de Arroz integral  
1,4 L de Leite sem lactose  
1 colher de sopa de Creme vegetal ou manteiga  
1 colher de sopa de Açúcar mascavado  
3 gemas de Ovo  
1 pau de Canela  
1 Casca de limão  
1 pitada de Sal  
Q.b. de Canela em pó

### Modo de fazer:

Coloque o arroz integral de molho em água morna por cerca de 6 a 7 horas.

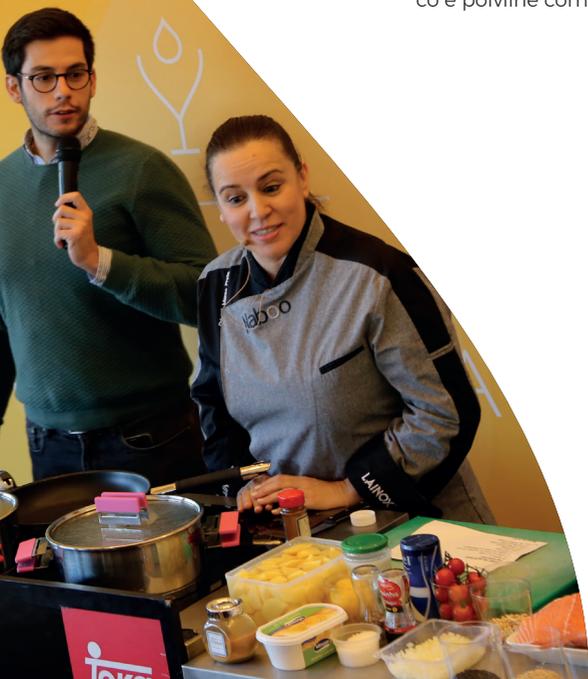
Ferva o leite com o pau de canela, a casca de limão, o creme vegetal ou a manteiga e a pitada de sal. Mal comece a ferver, adicione o arroz escorrido e deixe cozer em lume brando, mexendo sempre, até o arroz se apresentar cozido.

Junte o açúcar mascavado e deixe cozinhar mais um pouco. Desfaça as gemas numa taça, adicione um pouco da calda do arroz e mexa.

Retire do lume, retire o pau de canela e a casca de limão e adicione as gemas, mexendo sempre.

Leve de novo ao lume e deixe ferver mais uns minutos para cozer as gemas.

Coloque o arroz-doce numa travessa, deixe arrefecer um pouco e polvilhe com canela em pó.







---

RECEITAS  
DAS  
TERMAS CENTRO  
VIVA A GASTRONOMIA

---



TERMAS CENTRO

Cofinanciado por:

CENTRO 2020

PORTUGAL  
2020



UNião Europeia  
Fundo Europeu  
de Desenvolvimento Regional