

Comendo bem por menos: Dicas e receitas económicas

Uma dieta variada e equilibrada é importante para a saúde - e não precisa de ser algo caro. Este folheto informativo apresenta exemplos de refeições nutritivas e ideias para receitas para quem procura poupar dinheiro, usando instalações para culinária simples.



O Guia Eatwell mostra os cinco grupos alimentares recomendados, bem como quanto de cada grupo devemos comer por dia ou por semana para termos uma dieta equilibrada saudável

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/>

Algumas informações poderão não aplicar-se caso tenha recebido instruções por parte de um profissional de saúde para seguir uma dieta em particular

Como preparar uma refeição equilibrada ao seguir o Guia Eatwell

Para cada refeição, procure uma fonte de proteína, alguns hidratos de carbono à base de amido, uma boa fonte de gorduras saudáveis e um ou mais frutas e/ou legumes. A tabela abaixo mostra exemplos de opções económicas para lhe ajudar a preparar refeições equilibradas numa base diária ou semanal. Inclua algumas alternativas lácteas ou não-lácteas para cada dia, de forma a garantir que também ingere cálcio suficiente (e.g. de leite, iogurte ou queijo).

Proteínas	Hidratos de carbono à base de amido	Gorduras saudáveis	Frutas e legumes
Atum, salmão, cavala ou sardinhas em lata	Massa (seca ou em lata)	Azeite ou óleo de colza/girassol	Legumes mistos, ervilhas, milho doce, cenoura, feijão enlatado, ou tomate em lata
Feijão, lentilhas ou grão de bico em lata	Arroz (cru, cozido e embalado ou congelado)	Peixe oleoso em lata	Frutas (inclusive bagas) e legumes congelados
Carne enlatada (frango, almôndegas)	Batatas (frescas ou enlatadas)	Margarina ou óleos vegetais para barrar	Frutas e legumes frescos
Carne ou peixe fresco/congelado	Pão	Nozes e sementes	Fruta em lata (em sumo e não em xarope)
Ovos ou tofu como opções vegetarianas	Couscous	Manteigas de nozes sem sal (como manteiga de amendoim)	Legumes embalados a vácuo
Manteigas de nozes sem sal (como manteiga de amendoim)	Cereais de pequeno almoço	Queijo com baixo teor de gorduras saturadas (ricota, quark, mozzarella)	Legumes azedados (courgettes, beterraba)

Ideais para receitas simples e económicas (1 copo corresponde a 1 copo de medição padrão)**Massa com manteiga de amendoim****Requer um fogão ou microondas**

1 embalagem de massa/macarrão
1-2 colheres de sopa de manteiga de amendoim

Opcional: grânulos de alho ao gosto, legumes (por exemplo, mistura de legumes enlatados, ervilhas ou milho doce cozido, feijão enlatado como grão de bico ou feijão vermelho)

Método:

1. Cozinhe a massa/macarrão de acordo com as instruções
2. Misture a manteiga de amendoim
3. Acrescente água se o molho parecer demasiado seco
4. Misture legumes e temperos à escolha

Melhorias nutritivas

Se estiver a usar um fogão, considere acrescentar mais legumes ou carne/peixe em lata à sua escolha.

Considere adicionar um ovo (mexido, cozido ou frito) à receita

Massa com pesto**Requer um fogão**

2 mãos cheias (1/2 copo ou 56 g) de fusilli seco (pode, no entanto, usar massa em qualquer outro formato)
1-2 colheres de sopa de pesto de frasco

Opcional: 1 lata de atum/sardinhas (com osso para obter cálcio extra, se possível), 1 lata de milho doce ou de legumes, queijo ralado

Método

1. Cozinhe a massa em água a ferver durante o tempo recomendado na embalagem
2. Quando a massa estiver cozida, escoe e acrescente o pesto
3. Misture temperos (sal/pimenta) e coberturas opcionais (atum, sardinhas, legumes ou queijo)

Melhorias nutritivas

Acrescente mais queijo para aumentar a quantidade de calorias e proteínas
Acrescente 1 colher de sopa de flocos de leveduras nutritivas a cada porção para aumentar a quantidade de proteínas, fibra e vitamina B12 (isto acrescenta também um sabor a queijo/nozes)

Iogurte ou parfait de creme

100 g ou 5 colheres de sopa de iogurte grego ou creme
Fruta da sua escolha (e.g., maçã, banana, laranja, bagas ou outra fruta enlatada/congelada)
15 g ou 1 colher de sopa de manteiga de amendoim (dica: aqueça ligeiramente a manteiga de amendoim antes de colocar para facilitar a mistura)

Método

Coloque o iogurte numa tigela e misture a manteiga de amendoim
Acrescente coberturas à sua escolha

Melhorias nutritivas:

- Acrescente 2 colheres de sopa de papas de aveia, aveia laminada ou granola para mais energia e fibra

Mais sabor:

- Acrescente mel para tornar tudo mais doce

Batata assada recheada

1 - 4 batatas de cozer (de tamanho médio-grande)

1 colher de sopa de óleo de girassol/azeite (opcional)

Opções de cobertura: manteiga/creme de barrar, feijão cozido, maionese de atum, queijo ralado, salada de repolho, chili com carne em lata, legumes em lata, carne ou caril.

No forno

Pré-aqueça o forno até 200 °C (ventoinha em 180 °C).

Retire a casca das batatas, pique com um garfo e regue ligeiramente com óleo quando disponível.

Coloque diretamente na prateleira do forno ou sobre uma bandeja e deixe assar durante 45 - 60 minutos, ou até que a pele fique estaladiça e o interior macio.

No microondas

1. Retire a casca das batatas, pique com um garfo e regue ligeiramente com óleo quando disponível.
2. Coloque a potência do microondas no máximo e as batatas no prato. O tempo de cozedura dependerá do número e do tamanho das batatas que colocar. Comece com 5 - 6 minutos e vire-as a meio do tempo de cozedura.
3. Quando o tempo terminar, verifique cada batata ao apertar suavemente cada uma usando um pano. Se a batata ceder sem resistência e começar a abrir, está pronta. Se a batata ainda parecer dura, deixe a cozer durante mais um minuto até ficar pronta.

Papas de aveia nutritivas

Esta receita pode ser feita no fogão ou pode ser adaptada para uso no microondas

Doces

30 g ou 3 boas colheres de sopa de papas de aveia

150 ml (1/4 quartilho) de leite ou água

Fruta fresca/congelada/enlatada

Saborosas

30 g ou 3 boas colheres de sopa de papas de aveia

150 ml (1/4 quartilho) de leite ou água

Fruta fresca/congelada/enlatada: milho doce, pimentos, cogumelos, batatas, cenouras ou outros legumes à sua escolha

Método

Misture a aveia no leite e cozinhe no microondas ou numa pequena panela usando o fogão. Coloque as suas coberturas de preferência e misture.

Melhorias nutritivas

- Experimente trocar as papas de aveia por grãos ou cereais da sua escolha (por exemplo, arroz)
- Personalize a aveia doce com diferentes coberturas (por exemplo, manteiga de amendoim, iogurte grego, sementes e nozes)
- Acrescente uma fonte de proteína às suas papas de aveia saborosas (por exemplo, ovo, carne, peixe, feijão)

Coberturas para torradas

Experimente estas coberturas nutritivas nas suas torradas para uma refeição leve, rápida e fácil:

- Feijão cozido
- Manteiga de amendoim, mel e banana
- Peixe enlatado (sardinhas, cavala, atum)
- Queijo
- Ovos
- Grão de bico triturado (temperado com sal, pimenta, sumo de limão, maionese)
- Tomate e queijo

Mais sabor

Métodos económicos de melhorar o sabor:

- Misturas de especiarias polvilhadas
- Grânulos de alho
- Óleos infundidos (por exemplo, alho ou chili)
- Molhos pré-feitos: molho de chili, maionese, molho de chili doce, mostarda, molho para salada, ketchup de tomate, rábano, molho de hortelã
- Ervas e especiarias secas

Muitos supermercados oferecem folhetos gratuitos na própria loja, com ideias para refeições económicas

As lojas de caridade costumam ter uma boa seleção de livros de receitas
Acrescente à sua coleção ao trocar receitas económicas com familiares e amigos

Para aconselhamento e receitas mais económicas, veja estas páginas web:

<https://www.bbc.co.uk/food/budget>

https://www.bbc.co.uk/food/collections/budget_dinner_recipe_and_ideas

https://www.bbc.co.uk/food/collections/raid_the_storecupboard

<https://www.bda.uk.com/food-health/lets-get-cooking/recipes/microwave-meals.html>

<https://www.bbcgoodfood.com/recipes/collection/cheap-and-healthy-recipes>

<https://www.jamieoliver.com/recipes/budget-friendly/>

Alimentos fortificantes e enriquecedores

Se o seu apetite for reduzido, se perdeu peso sem querer ou tiver dificuldades em manter o seu peso, fortificar e enriquecer os seus alimentos diários poderá ajudar

É possível tornar as refeições e os lanches mais nutritivos, sem aumentar o tamanho das suas porções, ao torná-los mais fortes e nutritivos. Isto é feito ao acrescentar pequenas quantidades de alimentos ou ingredientes com calorias e nutrientes extra (por exemplo, proteínas, gorduras saudáveis ou vitaminas/minerais). Bebidas caseiras nutritivas entre refeições são também uma excelente fonte de calorias e proteínas extra. Se o seu apetite for reduzido, tente tornar cada dentada tão nutritiva quanto possível.

Veja os nossos folhetos sobre receitas de bebidas nutritivas e como Comer Bem aqui: [Eating Well - Knowledge NoW](#) Ou digitalize o código QR



Se estiver a perder peso contra a sua vontade, ou se tiver preocupações relativamente à sua dieta, por favor fale com o seu médico de família (que poderá considerar encaminhar-lhe para um dietista registado)

Consulte os nossos outros folhetos informativos "Comer mais por menos" (compras inteligentes e redução do desperdício alimentar) assim como informação sobre bancos alimentares e apoio financeiro para obter alimentos aqui: [Eating well for less: Lietuvių, Polski, and Português translations - Knowledge NoW](#)
Ou digitalize o código QR

