

SEGURANÇA ALIMENTAR E RECEITAS

Uma parceria entre o Museu Benfica - Cosme Damião
e o Human Performance Department - Sports Nutrition
do Sport Lisboa e Benfica



MUSEU BENFICA
COSME DAMIÃO
PATRIMÓNIO
CULTURAL
BENFICA



HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR



É fundamental manter e reforçar as práticas de Higiene e Saúde Alimentar durante a quarentena ou período de distanciamento social. Embora não existam evidências de que o vírus COVID-19 se transmita através do consumo de alimentos cozinhados ou crus, deve seguir-se as seguintes recomendações de manipulação, preparação e confeção dos alimentos:

- Lavar as mãos com frequência, com água e sabão, durante cerca de 20 segundos, para cozinhar e antes de comer.



- Desinfetar bancadas e mesas onde se preparam os alimentos com produtos adequados. Realizar o mesmo procedimento na mesa de refeições.



- Lavar muito bem ou desinfetar os alimentos crus. No caso de optar pela desinfeção, utilizar vinagre ou outro produto adequado.



- Dar preferência a alimentos cozinhados, evitando alimentos crus, como sushi, e malpassados.

- Evitar o contacto entre alimentos crus e alimentos cozinhados.



- Evitar partilhar comida ou utensílios de cozinha durante a preparação e o consumo dos alimentos.

- Manter a temperatura adequada dos alimentos durante a confeção, consumo e posterior armazenamento. No último caso, colocar os alimentos em refrigeração sempre que necessário.

- Cumprir as regras de etiqueta respiratória, de modo a proteger os alimentos. Ao tossir ou espirrar, usar um lenço de papel para cobrir a boca e o nariz, deitando-o fora logo de seguida. Em alternativa, é possível usar o antebraço. No final, lavar bem as mãos.

RECEITAS



BATIDO DE FRAMBOESA

Ingredientes:

- 100 g (2/3 da embalagem) de iogurte proteico de framboesa
- 150 ml de leite magro ($\approx 1/2$ caneca)
- 50 g de banana ($1/2$ banana pequena)
- 30 g de framboesas

Modo de preparação:

Colocar todos os ingredientes numa liquidificadora e triturá-los à velocidade do "Pantera Negra" até obter uma textura cremosa.

	DOSES	
	100 g	Por dose/copo (300 ml)
Valor energético total	56 kcal	169 kcal
Lípidos (g)	0,3	0,9
Hidratos de carbono (g)	7,8	23,2
Dos quais açúcares (g)	0,3	0,8
Proteínas (g)	5,9	17,5



GRANOLA CASEIRA

Ingredientes:

- 300 g de flocos de aveia
- 60 g de frutos oleaginosos (amêndoas, cajú, amendoins ou nozes, por exemplo)
- 2 colheres de sopa de azeite
- 4 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 pitada de sal

Modo de preparação:

1. Tostar os flocos de aveia numa frigideira antiaderente. Ir mexendo para não queimar.
2. Picar os frutos oleaginosos.
3. Quando a aveia estiver tão dourada como a Bola de Ouro do Eusébio, juntar os frutos oleaginosos.
4. Juntar a canela e o sal.
5. Adicionar o azeite e o mel, mexendo sempre.
6. Desligar o lume e colocar o conteúdo num tabuleiro.
7. Deixar arrefecer e guardar a granola num frasco.

	DOSES	
	100 g	Por dose (45 g)
Valor energético total	493 kcal	222 kcal
Lípidos (g)	19,7	8,9
Hidratos de carbono (g)	64,1	28,9
Dos quais açúcares (g)	0,5	0,2
Proteínas (g)	13,9	6,3



PANQUECAS GLORIOSAS

Ingredientes para a massa:

- 1 ovo
- 50 ml de claras pasteurizadas
- 3 colheres de sopa de queijo quark 0% gordura ou de iogurte grego ligeiro (\approx 30 g por colher)
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- $\frac{1}{2}$ banana
- 1 colher de café de fermento

Ingredientes para o *topping*:

- 2 colheres de sopa de iogurte grego magro
- $\frac{1}{2}$ banana

Modo de preparação:

1. Colocar todos os ingredientes na liquidificadora até obter uma mistura uniforme (em alternativa à liquidificadora, utilizar a varinha mágica).
2. Levar uma frigideira antiaderente ao lume. Quando estiver quente, colocar uma concha de sopa da massa na frigideira.
3. Como um jogador que procura o momento certo para o golo, levantar a massa com a ajuda de uma espátula para verificar se está dourada. Quando a massa tiver a cor pretendida, virá-la com cuidado e deixar dourar o lado oposto.
4. Cortar a banana às rodelas para o *topping*.
5. Decorar o topo das panquecas com as rodelas de banana e com o iogurte e... estão prontas a servir!

	DOSES	
	100 g	Por receita (380 g \approx 11 panquecas)
Valor energético total	99 kcal	377 kcal
Lípidos (g)	2,6	10
Hidratos de carbono (g)	11	41,2
Dos quais açúcares (g)	6,8	26
Proteínas (g)	7,4	28



PATÉ DE ATUM BAIXO EM GORDURAS

Receita para duas porções

Ingredientes:

- 1 lata de atum ao natural
- 75 g de iogurte proteico ou de queijo quark magro
- 50 g de queijo fresco para barrar magro
- Coentros picados q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

Modo de preparação:

1. Escorrer a água da lata de atum.
2. Colocar o atum numa taça e esmagá-lo bem com a ajuda de um garfo.
3. Adicionar o queijo fresco magro para barrar e o iogurte proteico (ou o queijo quark magro) e envolvê-los com o atum até obter uma textura suave e cremosa.
4. Lavar bem os coentros, picá-los e envolvê-los bem na mistura, como a mística envolve os benfiquistas.
5. Temperar com sal e pimenta a gosto.

	DOSES	
	100 g	Por dose (110 g)
Valor energético total	101 kcal	111 kcal
Lípidos (g)	3,8	4,2
Hidratos de carbono (g)	2,6	2,9
Dos quais açúcares (g)	2,6	2,9
Proteínas (g)	18,1	20



SALADA DE BACALHAU COM GRÃO

Receita para duas pessoas

Ingredientes:

- 300 g de grão cozido
- 150 g de bacalhau (desfiado ou em posta)
- 1 cebola (≈ 130 g)
- 1 ovo cozido
- Salsa a gosto
- 4 azeitonas (opcional)
- Azeite
- Vinagre ou sumo de limão

Modo de preparação:

1. Optando por utilizar bacalhau congelado, colocá-lo a descongelar 24 horas antes. Assim começa o aquecimento da estrela desta receita!
2. Descascar e picar a cebola.
3. Lavar bem a salsa e picá-la.
4. Lavar o grão com água corrente.
5. Cozer o bacalhau em água a ferver, tanto quanto as emoções dos benfiquistas no Estádio da Luz.
6. Se utilizar bacalhau em posta, deixá-lo arrefecer e desfiá-lo, retirando a pele e as espinhas.
7. Cozer o ovo em água a ferver por 10 minutos. Em seguida, descascar o ovo e cortá-lo em gomos.
8. Aproveitar a água da cozedura do bacalhau para aquecer o grão e aguardar entre dois a três minutos. Escorrer bem o grão e colocá-lo numa travessa.
9. Juntar o bacalhau desfiado e acrescentar a cebola e a salsa picadas. A adição de azeitonas é opcional.
10. Temperar com 2 colheres de sopa de azeite e vinagre (ou sumo de limão) a gosto. Cartão vermelho à maionese!

	DOSES	
	100 g	Por dose (380 g)
Valor energético total	88 kcal	400 kcal
Lípidos (g)	5	16
Hidratos de carbono (g)	8	27
Dos quais açúcares (g)	0,9	3
Proteínas (g)	10,7	36



PÃO DE BANANA

Ingredientes:

- 1 chávena e meia de farinha integral (200 g)
- 1 chávena de flocos de aveia (100 g)
- 1 chávena de banana madura esmagada (\approx 2 bananas/300 g)
- $\frac{3}{4}$ de chávena de leite magro (170 ml)
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 1 colher e meia de sobremesa de fermento em pó
- 1 colher de sobremesa de canela
- $\frac{1}{4}$ de colher de sobremesa de sal

Modo de preparação:

1. Pré-aquecer o forno a 175 graus.
2. Misturar a banana madura esmagada, o azeite, o leite magro e a essência de baunilha até obter uma textura cremosa.
3. Noutro recipiente, juntar a farinha, os flocos de aveia, o fermento, o sal e a canela.
4. Envolver todos os ingredientes até se misturarem, mas sem mexer demasiado.
5. Colocar a mistura numa forma previamente untada com óleo vegetal. Espalhar o óleo como o Aimar espalhava magia em campo.
6. Levar a forma ao forno por 45 minutos de jogo mais 5 minutos de prolongamento (50 minutos).
7. Retirar do forno e deixar arrefecer por completo.

	DOSES	
	100 g	Por dose (60 g)
Valor energético total	209 kcal	125 kcal
Lípidos (g)	2,8	1,7
Hidratos de carbono (g)	38,1	22,8
Dos quais açúcares (g)	0,3	0,2
Proteínas (g)	6,1	3,7



BOLINHAS DE AVEIA SAUDÁVEIS

Ingredientes para ≈ 18 bolinhas:

- 50 g de manteiga amendoim
- Sal q.b.
- 100 g de farelo de aveia ou farinha de aveia
- 50 g de açúcar amarelo ou mascavado
- 2 ovos (≈ 100 g)
- 1 iogurte natural
- 1 colher de chá de fermento

Modo de preparação:

1. Pré-aquecer o forno a 190 graus, aproximadamente a temperatura do inferno da Luz.
2. Misturar bem todos os ingredientes até obter uma mistura homogénea. O fermento deve ser o último ingrediente a ser adicionado.
3. Colocar papel vegetal em cima de um tabuleiro para ir ao forno.
4. Em cima do papel vegetal, colocar bolinhas de massa de ≈ 30 g. Deve haver algum espaço entre elas.
5. Colocar no forno entre 15 a 17 minutos. O tempo exato dependerá do forno. Tal como um guarda-redes defende a sua baliza, é fundamental ir verificando se as bolinhas já estão no ponto.

	DOSES	
	100 g (≈ 4 bolinhas)	Por dose (≈ 25 g)
Valor energético total	288 kcal	72 kcal
Lípidos (g)	8,4	2,1
Hidratos de carbono (g)	40,8	9,7
Dos quais açúcares (g)	10,4	2,6
Proteínas (g)	11	2,8



OMELETE DE ATUM

Receita para três pessoas

Ingredientes:

- 4 ovos
- 100 g de claras de ovo
- 1 lata de atum ao natural
- 2 dentes de alho
- 1 cebola (≈ 130 g)
- Salsa ou coentros q.b.
- Azeite
- Sal e pimenta q.b.

Modo de preparação:

1. Descascar os dentes de alho e a cebola. Esmagar o alho e picar a cebola.
2. Bater os ovos e as claras até obter uma mistura homogénea.
3. Misturar o alho, a cebola, o atum e a salsa. Juntar aos ovos e mexer bem até obter uma nova mistura consistente. Temperar com sal e pimenta.
4. Aquecer bem uma frigideira antiaderente. Depois de estar bem quente, untá-la com azeite. Manter o fogão em lume médio.
5. Colocar, aproximadamente, 175 g da mistura na frigideira. Deixar a mistura ganhar alguma consistência e, com uma espátula flexível, dobrar a omelete ao meio. Aguardar entre 1 e 2 minutos.
6. Com a ajuda da espátula, virar a omelete e esperar até dourar. No final, a omelete irá reluzir tanto quanto uma medalha de ouro olímpica!

	DOSES	
	100 g	Por dose (175 g)
Valor energético total	102 kcal	179 kcal
Lípidos (g)	6,1	11
Hidratos de carbono (g)	0,9	1,5
Dos quais açúcares (g)	0,5	1
Proteínas (g)	11	19



- O atum pode ser substituído por frango desfiado, carne assada desfiada ou fiambre de aves aos cubos.
- A cenoura e o tomate podem ser substituídos, consoante a preferência. É possível usar cogumelos, pimentos, espinafres ou milho.

QUICHE DE LEGUMES SAUDÁVEL

Ingredientes:

- 300 a 350 g de batata
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal q.b.
- Pimenta preta q.b.
- 3 ovos tamanho M/L
- 1 caneca de leite magro (≈ 250 ml)
- 1 cenoura descascada (≈ 40 g)
- 1 alho-francês ou 1 cebola (≈ 100 g)
- 2 dentes de alho
- 1 tomate médio (≈ 170 g)
- 2 latas de atum ao natural (168 g)

Modo de preparação:

1. Descascar as batatas e cortá-las em rodela finas. Por cada rodela, nomear um jogador do Benfica, dos mais antigos aos atuais!
2. Colocar as rodela de batata num recipiente e temperá-las com o azeite, o sal e a pimenta preta. Envolver bem.
3. Distribuir as rodela uniformemente pela tarteira, de forma a cobrir o fundo e as paredes laterais.
4. Levar a tarteira ao forno entre 180 e 200 graus durante 15 minutos. São 15 minutos à Benfica!
5. Picar o tomate.
6. Ralar a cenoura, o alho-francês (ou a cebola) e o alho. Juntar o tomate e o atum escorrido. Distribuir o conteúdo uniformemente pela tarteira.
7. Bater 3 ovos, adicionar o leite e temperar com sal e pimenta. Envolver até ficar uma mistura homogénea. Colocar o preparado na tarteira por cima dos legumes e do atum.
8. Verificar se o conteúdo está igualmente distribuído por toda a tarteira.
9. Levar ao forno quente, a 170 graus, entre 45 e 50 minutos, ou até a mistura estar firme e dourada.

	DOSES	
	100 g	Por dose (200g ≈ ¼ da quiche)
Valor energético total	88 kcal	175 kcal
Lípidos (g)	3,7	7,4
Hidratos de carbono (g)	7	15
Dos quais açúcares (g)	2,5	13
Proteínas (g)	7	14

TAKE-AWAY



O *take-away* pode ser uma opção para o período de quarentena ou distanciamento social. No entanto, é importante dar preferência a refeições saudáveis e garantir que a entrega é feita de uma forma segura.

CUIDADOS A TER:

- Preferir o pagamento no ato da encomenda;
- Se possível, selecionar a opção "deixar à porta";
- Dentro de casa, evitar o contacto dos sacos da encomenda com outras superfícies e deitá-los para o caixote do lixo assim que possível.