



COVID-19



# RECEITAS COM ENLATADOS

Alimentação Saudável em Tempos  
de Isolamento à Base de Conservas  
de Pescado e Leguminosas



**DGS** desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde

## OS “BONS” ENLATADOS EM TEMPOS DE COVID-19

As conservas sempre foram alimentos bastante procurados quando é necessário dispor de uma reserva alimentar de boa qualidade nutricional, segura e de grande durabilidade. No atual momento, em que compramos mais espaçadamente, estes alimentos voltam a ter uma grande importância na nossa alimentação. Felizmente, o mercado nacional oferece atualmente uma enorme variedade de conservas de pescado e de leguminosas (feijão, grão, ervilhas, lentilhas...) que são alimentos de grande valor nutricional. O modo de processamento melhorou substancialmente nos últimos anos e hoje é frequente encontramos conservas com teores de sal mais baixos, gordura de qualidade e matéria prima escolhida criteriosamente. Hoje mais do que nunca, devido à nossa reclusão em casa, com menos exercício físico e exposição solar, necessitamos das proteínas de elevada qualidade e dos minerais e vitaminas (como a vitamina D) presentes nas conservas de pescado. O mesmo poderíamos dizer das leguminosas que por estes dias podem ser um importante fator de equilíbrio no nosso dia alimentar, reduzindo o nosso apetite e contribuindo eficazmente para a ingestão de nutrientes com capacidades protetoras do nosso organismo. Sabendo de tudo isto e já com a nossa despensa abastecida o passo seguinte é tentar perceber como tirar o máximo partido culinário destes alimentos, agora que teremos de conviver mais com eles. Por essa razão o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde e a (Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) elaboraram este manual que resulta de uma colaboração com o Chef Fábio Bernardino. Aqui apresentamos dezenas de receitas saudáveis, saborosas, rápidas e fáceis de preparar e ao mesmo “sofisticadas”, mostrando a grande diversidade de pratos que é possível fazer com estes produtos.

## COMO FAZER BOAS ESCOLHAS?

Produzimos mais de 52 mil toneladas de conservas de pescado por ano e, no entanto, subsistem muitas dúvidas sobre o seu valor nutricional e alimentar e, ainda, como cozinhar de forma inovadora este alimento barato e facilmente acessível ao longo do ano. A maior parte das conservas de pescado à venda em Portugal, à data desta recolha, apresenta valores de sal sem excessos, proteína de grande qualidade e, em muitos casos, gordura de grande valor nutricional. Para mais informação sobre a composição nutricional das conservas de pescado disponíveis no mercado português consultar este [documento](#).

As **conservas de pescado**, pelo seu teor proteico, facilidade de utilização e sabor intenso são um alimento de grande interesse para o público mais jovem, geralmente pouco motivado para o consumo de pescado, bem como para a população idosa, onde a proteína é essencial para a manutenção da qualidade muscular e qualidade de vida no geral. O pescado, para além de ser, tal como a carne e os ovos, um fornecedor de proteínas de elevada qualidade (apresentam todos os aminoácidos essenciais), é também fornecedor de algumas vitaminas e minerais (Vitaminas D, A, E, B12, cálcio, iodo e selénio) e apresenta ainda um perfil de gordura mais adequado, em particular associado ao seu teor em ácidos gordos polinsaturados. As espécies de peixe mais utilizadas nas conservas, nomeadamente as presentes neste manual (sardinha, atum e cavala), são uma boa fonte de ácidos gordos polinsaturados da série ómega 3 de cadeia longa (EPA e DHA), os quais apresentam um papel importante na promoção da saúde e na prevenção da doença, em particular da doença cardiovascular.

As **leguminosas** (feijão, grão, ervilhas, lentilhas...) apresentam inúmeros benefícios nutricionais e a sua presença na nossa alimentação deve ser diária. As leguminosas apresentam um valor apreciável de proteínas, embora incompletas, mas que podem ser uma alternativa à carne e pescado, quando combinadas com alimentos do grupo dos cereais e derivados. São uma boa fonte de fibra e de hidratos de carbono de absorção lenta, pelo que podem ser importantes para o controlo do apetite. As leguminosas são ainda uma excelente fonte de vitaminas e minerais, como vitaminas do complexo B, ferro e zinco.

# CONSERVAS DE PESCADO

## O QUE TER EM CONTA NA ESCOLHA DA CONSERVA?

1. Verifique o **prazo de validade**
2. Confirme se as latas estão opadas, amolgadas ou oxidadas.  
Se sim, não as deverá utilizar
3. Analise os rótulos e opte pelas conservas com **menor teor de sal**  
Escolhas as que têm um teor de sal:



< 0,9 g por 100 g de produto (atum e cavala)

< 0,5 g por 100 g de produto (sardinha)

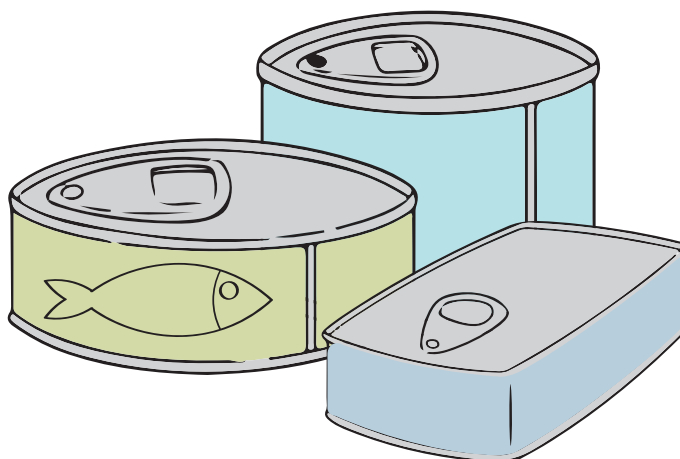
4. As conservas em água são a opção com menor valor energético (menos calorias).  
No entanto, do ponto de vista do equilíbrio nutricional das refeições, as conservas escorridas, utilizando preferencialmente azeite, são também uma boa opção

## CUIDADOS A TER NA UTILIZAÇÃO?

1. Depois de aberta escorra bem o conteúdo de forma a retirar o excesso de gordura, se for o caso.

## COMO CONSERVAR E ARMAZENAR AS CONSERVAS DE PESCADO?

1. Conserve num local fresco e seco, ao abrigo da luz
2. Depois de abertas, caso não utilize de imediato, transfira o conteúdo para um recipiente apropriado de vidro ou outro material próprio e conserve no frigorífico por um período máximo de 3 dias



# LEGUMINOSAS EM CONSERVA

## O QUE TER EM CONTA NA ESCOLHA DA CONSERVA?

1. Verifique o **prazo de validade**
2. Confirme se as latas estão opadas, amolgadas ou oxidadas.  
Se sim, não as deverá utilizar
3. Sempre que possível **leia o rótulo** e opte pelas opções com **menor teor de sal**  
Escolhas as que têm um teor de sal:



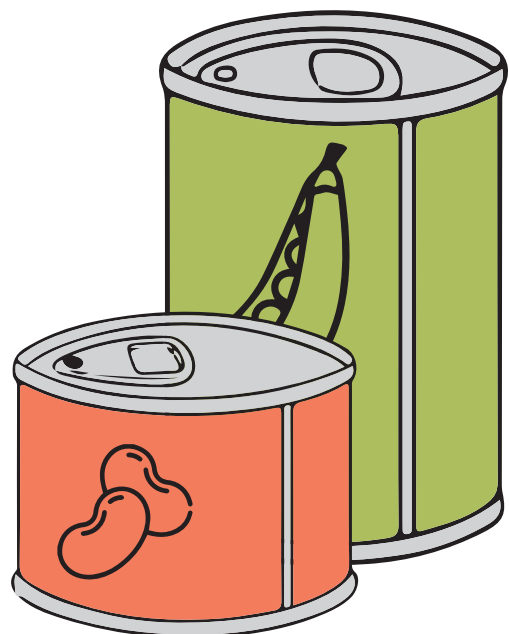
< 0,6 g por 100 g de produto

## CUIDADOS A TER NA UTILIZAÇÃO?

1. As leguminosas em conserva devem ser bem escorridas e passadas por água corrente de forma a retirar o excesso de sal

## COMO CONSERVAR E ARMAZENAR AS LEGUMINOSAS?

1. Conserve num local fresco e seco, ao abrigo da luz
2. Depois de abertas, caso não utilize de imediato, transfira o conteúdo para um recipiente apropriado de vidro ou outro material próprio e conserve no frigorífico por um período máximo de 3 dias



ATUM

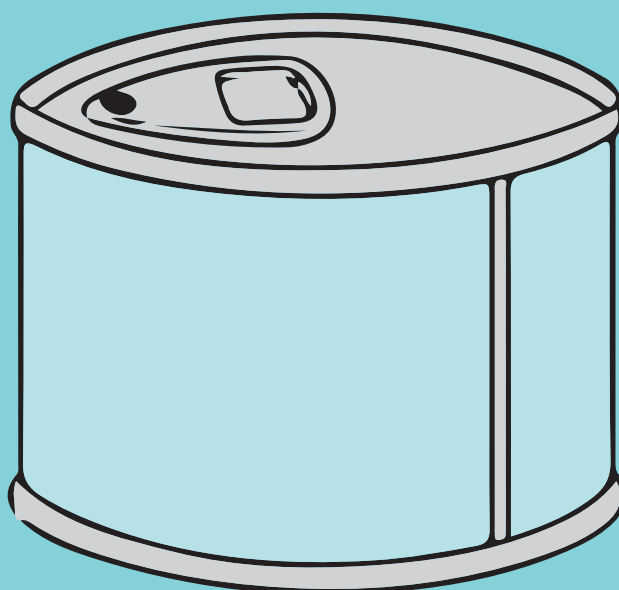
CAVALA

SARDINHA

LEGUMINOSAS

RECEITAS DE

# ATUM



## ARROZ DE ATUM NO FORNO



4 PESSOAS



30 mn

€ 0,94€/pessoa

## INGREDIENTES

500ml caldo aromático  
300g nabiça  
300g tomate  
220g arroz  
2 latas de atum em azeite  
200g pimento  
180g cebola  
60g coentros  
20g alho  
1 colher de chá de azeite (5g)  
1 folha de louro



## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
349,4	16,7	54,4	6,9	

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer o arroz com o caldo aromático. Para o caldo aromático leve 600ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e talos dos coentros. Deixe apurar,coe e reserve.
2. Junte a cebola, o alho, o tomate e o pimento numa panela a estufar, juntamente com uma folha de louro. Adicione o atum e deixe estufar.
3. Adicione a nabiça e reserve. Numa travessa própria coloque uma camada de arroz, uma camada do preparado de atum e termine com uma camada de arroz.
4. Leve ao forno a 180°C durante 15 minutos.

## CURIOSIDADES

O atum, sendo um peixe gordo, apresenta uma quantidade considerável de ácidos gordos da série ómega 3 com efeito protetor para as doenças cardiovasculares. Para além disso, esta conserva tão comum na nossa alimentação é fonte de proteína de elevado valor biológico, fornecendo desta forma todos os aminoácidos essenciais.

## DICA

Ao optar por atum em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

# ALMÔNDEGAS DE ATUM



4 PESSOAS



30 mn

€ 0,72€/pessoa

## INGREDIENTES

500ml caldo aromático  
200g tomate  
200g lentilhas  
200g couve-flor  
2 latas de atum ao natural  
120g macarrão riscado  
120g cebola  
20g alho  
20g pão ralado mistura  
1 colher de sopa de azeite (10g)



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
273	21,4	37,3	2,7	

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer o macarrão com o caldo aromático. Para o caldo aromático leve 600ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e talos da couve-flor. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Coza as lentilhas no restante caldo aromático, deixando cozer 15 minutos após levantar fervura.
3. Depois de cozidas esmague as lentilhas juntamente com o atum, couve-flor e pão ralado. De seguida molde em pequenas almôndegas.
4. Para o molho de tomate, coloque numa panela o tomate, parte da cebola, alho e o azeite, e deixe estufar até que o molho fique apurado. Por fim acione as almôndegas e sirva com o macarrão.

### CURIOSIDADES

A incorporação de lentilhas nesta receita permite adicionar uma quantidade importante de fibra à refeição, que promove uma maior sensação de saciedade e ajuda na regulação do trânsito intestinal. Para além disso, a combinação desta leguminosa com o atum faz com que este prato forneça um bom aporte proteico.

### DICA

Ao optar por atum em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.



## TENTÚGAL DE ATUM



4 PESSOAS



30mn

€ 1,0€/pessoa

## INGREDIENTES

400g grelos  
200g cebola  
2 latas de atum ao natural  
120g salsa  
120g feijão-frade  
20g alho  
4 folhas de massa filo  
1 colher de chá de azeite (5g)



## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
228,8	19,2	28,9	2,7	

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por picar a cebola, o alho e cozer os grelos. Numa frigideira coloque a cebola, o alho, as latas de atum, a salsa e os grelos e salteie tudo com azeite.

2. Adicione o feijão-frade esmagado e envolva tudo.

3. Estenda a folha de massa filo e corte em pequenos quadrados. Recheie com o preparado anterior e enrole. Por fim pincele com azeite.

4. Leve ao forno a 180°C durante 20 minutos.

## CURIOSIDADES

A utilização de feijão frade e grelos nesta receita permite obter um bom aporte de fibra, que promove uma maior sensação de saciedade e ajuda na regulação do trânsito intestinal. Os grelos são ainda bons fornecedores de Vitamina A que é importante para a visão e para o sistema imunitário, de Vitamina C, com papel antioxidante, e de Ácido Fólico, importante para a síntese de ácidos nucleicos, para a metabolização de aminoácidos e para que ocorra uma boa divisão celular.

## DICA

Ao optar por atum em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

# ESPARGUETE DE CURGETE, ATUM E LENTILHAS



4 PESSOAS



15mn

€ 0,77€/pessoa

## INGREDIENTES

400g curgete  
200g tomate cherry  
2 latas de atum em azeite  
120g iogurte natural (1 iogurte)  
120g cebola roxa  
60g lentilhas laranjas cruas  
20g alho  
1 colher de sopa de açafrão  
pimenta q.b.



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
170,3	16,7	12,1	5,8	

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cortar a cebola roxa, o alho, o tomate cherry e reserve.
2. Com a ajuda de espiralizador corte a curgete em forma de esparguete, abra as latas de atum e misture com o preparado anterior.
3. Para o molho coloque numa taça um iogurte natural, com o alho, a colher de sopa de açafrão e a pimenta e misture tudo. Adicione o molho e termine com as lentilhas laranjas cruas.

### CURIOSIDADES

Esta receita é uma boa fonte proteica pela utilização do atum, do iogurte e das lentilhas. A presença de leguminosas, (lentilhas) permite enriquecer esta receita pelo seu elevado teor de fibra, importante na saciedade e normal funcionamento intestinal. A utilização de esparguete de curgete ao invés do esparguete tradicional permite reduzir o valor energético da refeição.

### DICA

Ao optar por atum em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

# PASTEL DE ATUM, GRÃO-DE-BICO E ESPINAFRES



4 PESSOAS



20mn

€ 0,58€/pessoa

## INGREDIENTES

400g grão-de-bico  
200g espinafres  
2 latas atum em óleo  
120g cebola  
10g alho  
10g mistura de sementes  
à escolha  
1 colher de chá de caril



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
255,9	19,3	19,8	9,9	

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Numa taça coloque o grão-de-bico e com a ajuda de um garfo esmague até obter uma massa homogénea.
2. Corte a cebola, e o alho e adicione ao preparado anterior juntamente com os espinafres frescos.
3. Tempere com o caril, adicione as latas de atum e envolva tudo.
4. Com a ajuda de uma colher faça pequenos pasteis, passe numa mistura de sementes à escolha e sirva.

### CURIOSIDADES

Nesta refeição é possível obter um aporte importante de ácidos gordos ómega 3, pela utilização do atum, um peixe gordo, e de sementes. Os espinafres são uma ótima fonte de vitamina A importante para a visão e sistema imunitário, para além de juntamente com o grão-de-bico, fornecerem uma quantidade importante de fibra a este prato.

### DICA

Ao optar por atum em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

# PÃO DE ATUM E BERINGELA



4 PESSOAS



60h

€ 0,80€/pessoa

## INGREDIENTES

400g farinha integral  
400g beringela  
250ml água  
200g cebola  
200g pimentos  
2 latas de atum ao natural  
1 colher de sopa de azeite (10g)  
3g levedura  
3g noz-moscada  
2g tomilho



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
453,9	21,9	71,3	6,2	

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por misturar a farinha integral com a água, adicione a levedura e deixe levedar.
2. Numa taça misture o atum, com a beringela, a cebola, os pimentos e tempere com noz-moscada e tomilho.
3. Estenda a massa do pão e recheie com o preparado anterior.
4. Leve ao forno a 200°C durante cerca de 30 minutos.

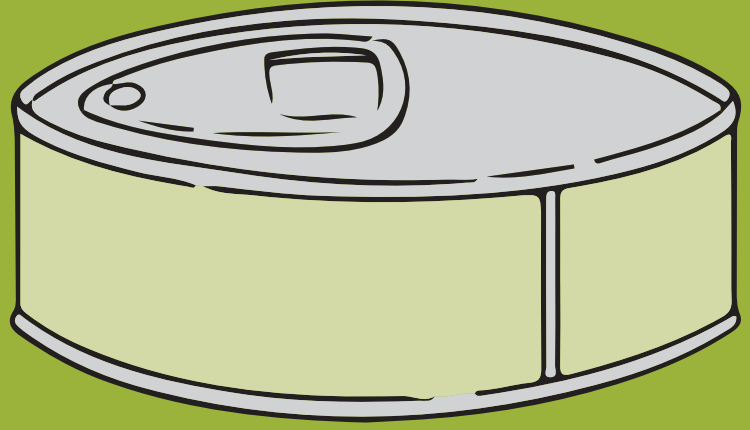
### CURIOSIDADES

Este pão de atum e legumes é uma excelente e saudável opção. A utilização da farinha integral, fonte de fibra, e a utilização do atum como fonte de proteínas de elevado valor biológico, em combinação com os legumes fazem desta receita uma opção para uma refeição equilibrada.

### DICA

Ao optar por atum em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

CA  
VA  
LA



CAVALA

sardinha

LEGUMINOSAS

# CALDEIRADA DE CAVALA EM TOMATE



4 PESSOAS



40mn

€ 1,30€/pessoa

## INGREDIENTES

400g pimentos  
350g batata  
300g cebola  
200g tomate rama  
2 latas de cavala em tomate  
100 ml vinho branco  
1 unidade sumo de limão  
80g coentros  
30g alho  
5g colorau  
1 colher de chá de azeite (5g)  
1 folha de louro



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
246,3	13,5	25,4	6,4	

CAVALA

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cortar a cebola, o tomate, o alho, o pimento, e coloque na panela para a base da caldeirada, juntamente com a folha de louro;
2. Coloque a batata cortada em rodela em camadas, adicione o vinho branco, o sumo de limão e o colorau e deixe estufar durante 20 minutos;
3. Por fim adicione a cavala, desligue e tape deixando apurar. Coloque os coentros frescos no final.

### CURIOSIDADES

A cavala, sendo um peixe gordo, é uma boa fonte de ácidos gordos ómega 3, que apresenta uma função importante na modulação do risco cardiovascular. O estufado permite manter muitas das propriedades dos alimentos, nomeadamente os seus minerais e impede que a cozedura atinja temperaturas elevadas alterando a composição das gorduras. Este é um prato típico da Dieta Mediterrânica.

### DICA

Ao optar por cavala em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

# BATATA RECHEADA COM CAVALA E LEGUMES



4 PESSOAS



20mn

€ 0,82€/pessoa

## INGREDIENTES

400g de batata  
400g nabiça  
200g de cebola  
2 latas de cavala em óleo  
100g cenoura  
60g salsa  
20g alho  
1 colher de chá de azeite (5g)  
noz-moscada q.b.  
pimenta q.b.  
vinagre vinho branco q.b.



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
219,5	15,3	29,8	7,3	

CAVALA

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por assar a batata no forno a 180°C. Desligue o forno, deixe arrefecer e retire o interior da batata com uma colher;
2. De seguida corte a cebola, o alho, a cenoura, a nabiça e coloque numa panela a estufar, juntamente com o vinagre de vinho branco, a noz moscada e a pimenta;
3. Coloque o recheio na batata, tempere com azeite, coloque a salsa por cima e sirva.

### CURIOSIDADES

Os pimentos e as nabiças fornecem quantidades consideráveis de Vitamina A (importante para a visão e para o sistema imunitário), de Vitamina C (que apresenta uma função antioxidante muito marcada), de Ácido Fólico (importante para a síntese de ácidos nucleicos, para a metabolização de aminoácidos e para que ocorra uma boa divisão celular). As nabiças contêm ainda uma quantidade considerável de cálcio (130 mg por 100g).

### DICA

Ao optar por cavala em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

# EMPADÃO DE CAVALA



4 PESSOAS



30mn

€ 1,23€/pessoa

## INGREDIENTES

400g batata-doce  
400g brócolos  
200g lentilhas  
2 latas de cavala em tomate  
180g cebola  
1 ovo inteiro para pincelar  
20g alho  
1 colher de chá de azeite (5g)  
5g tomilho  
2g açafrão



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
332	19,4	41,8	8,2	

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer a batata-doce e os brócolos numa panela com água ou caldo aromático. Faça o mesmo para as lentilhas, deixando cozer 15 minutos após levantar fervura.
2. Depois de cozidos, esmague a batata-doce, os brócolos e as lentilhas até obter um puré e reserve.
3. Corte a cebola, o alho e cavala em pedaços. Coloque numa panela juntamente com o tomilho, o açafrão e deixe estufar.
4. Numa travessa própria para forno coloque o puré, adicione a cavala e coloque novamente o puré por cima.
5. Pincelar com um ovo por cima e coloque no forno a 200°C durante 20 minutos.

### CURIOSIDADES

Os pimentos e as nabijas fornecem quantidades consideráveis de Vitamina A (importante para a visão e para o sistema imunitário), de Vitamina C (que apresenta uma função antioxidante muito marcada), de Ácido Fólico (importante para a síntese de ácidos nucleicos, para a metabolização de aminoácidos e para que ocorra uma boa divisão celular). As nabijas contêm ainda uma quantidade considerável de cálcio (130 mg por 100g).

### DICA

Ao optar por cavala em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.



# RATATOUILLE DE CAVALA EM TOMATE



4 PESSOAS



15mn

€ 1,00€/pessoa

## INGREDIENTES

200g cenoura  
200g curgete  
200g beringela  
200g tomate  
2 latas de cavala em tomate  
120g cebola  
20g alho  
10g tomilho  
1 colher de chá de azeite (5g)  
pimenta q.b.



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
140,1	10,5	9,1	6,1	

CAVALA

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cortar a cenoura, a curgete, a beringela, a cebola, o tomate e o alho. Coloque numa panela e deixe estufar em lume branco.
2. Adicione a cavala em tomate cortada em pedaços, o azeite em último e deixe estufar, temperando com pimenta e tomilho.

### CURIOSIDADES

Esta refeição de baixo valor energético, conjuga vários hortícolas fornecendo desta forma quantidades consideráveis de uma vasta gama de vitaminas e minerais entre os quais: Vitamina A e carotenoides (como o licopeno), Vitamina C, Ácido Fólico e Potássio. A cavala, sendo um peixe gordo, é uma boa fonte de ácidos gordos ómega 3, com propriedades cardiovasculares importantes.

### DICA

Ao optar por cavala em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

# PATÉ DE CAVALA, REQUEIJÃO E BRÓCULOS



4 PESSOAS



10mn

€ 1,10€/pessoa

## INGREDIENTES

200g brócolos  
2 unidades de lata de cavala  
em azeite  
100g requeijão  
10g alho  
10g amêndoa do Algarve  
(opcional)  
sumo de 1 limão  
pimenta q.b.  
manjeriço q.b.



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
158,2	12,4	2,8	9,8	

CAVALA

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por triturar os brócolos previamente cozidos juntamente com a cavala cortada em pedaços, o alho, a pimenta, a amêndoa (opcional) o manjeriço e o sumo de limão até obter uma consistência de paté.

2. Sirva com palitos de vegetais ou pão de mistura.

### CURIOSIDADES

Esta receita é uma alternativa às típicas entradas tradicionais, evitando o excesso de gordura e de sal que estas habitualmente apresentam e reduzindo ainda o valor energético. O requeijão e a cavala são fontes de proteína de elevada qualidade, fornecendo, deste modo, todos os aminoácidos essenciais.

### DICA

Ao optar por cavala em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

# HAMBÚRGUER DE CAVALA, FEIJÃO FRADE E BROA



4 PESSOAS



15mn

€ 1,14€/pessoa

## INGREDIENTES

400g feijão frade  
400g agrião  
2 latas de cavala em azeite  
120g cebola  
80g broa ralada  
80g coentros  
20g alho  
mescla de alfaces



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
287,1	22,5	31,2	5,8	

CAVALA

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por triturar o feijão frade juntamente com a cavala e o agrião até obter uma pasta.

2. Pique a cebola, o alho e os coentros e junte ao preparado.

3. Molde o preparado em pequenos hambúrgueres, coloque a broa por cima e sirva com uma mescla de alfaces.

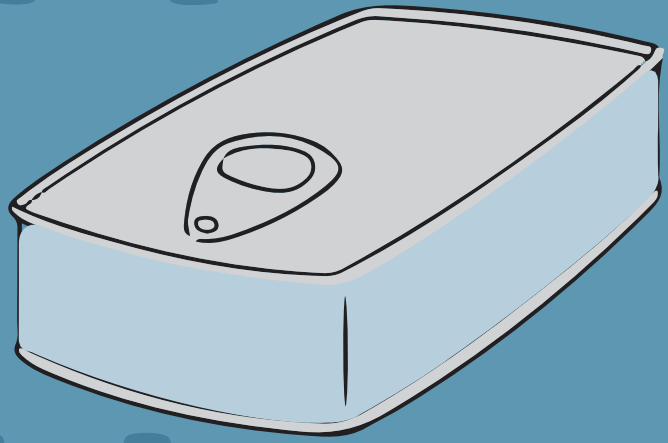
### CURIOSIDADES

A utilização do feijão frade combinado com a cavala é uma excelente opção, uma vez que as leguminosas são fornecedoras de proteína, permitindo reduzir a quantidade de peixe/carne adicionado às refeições. O feijão possui ainda uma quantidade considerável de fibra, importante para o controlo da saciedade e regulação do trânsito intestinal. A adição de broa e de hortícolas permite obter uma refeição completa, equilibrada e saudável.

### DICA

Ao optar por cavala em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

SAR  
DI  
NHHA



SARDINHA

FEIJÃO

# BURRITO DE SARDINHA E COUVE LOMBARDA



4 PESSOAS



20mn

€ 0,69€/pessoa

## INGREDIENTES

200g tomate  
200g feijão encarnado  
200g de arroz branco  
2 latas de sardinha em tomate  
120g cebola  
4 folhas de couve lombarda  
20g cebolinho  
pimenta preta q.b.



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
350,3	18,9	53,8	5,8	

SARDINHA

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por escaldar a couve em água a ferver. De seguida coloque o feijão, o arroz cozido, a cebola picada, o tomate cortado em pedaços, a sardinha em tomate e tempere com pimenta.
2. De seguida enrole a couve na forma de burrito e sirva.

### CURIOSIDADES

O feijão é uma excelente fonte de vitaminas, minerais e antioxidantes, como o ácido fólico, ferro, zinco e flavonóides.  
O tomate é uma fonte de carotenos, particularmente de licopeno, que apresentam uma importante atividade antioxidante.

### DICA

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

# HÚMUS DE SARDINHA



4 PESSOAS



15mn

€ 0,27€/pessoa

## INGREDIENTES

200g de grão-de-bico  
120g cebola  
1 lata sardinha em tomate  
20g alho  
10g espinafres  
2g açafrão  
2g sementes de coentros



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
114,9	9,1	10,4	3,4	

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por triturar o grão-de-bico, a cebola, o alho e os espinafres juntamente com a sardinha em tomate até obter uma pasta.
2. Tempere com açafrão e as sementes de coentro.
3. Sirva com palitos de vegetais ou com pão de mistura.

### CURIOSIDADES

O húmus de sardinha apresenta-se como uma entrada saudável e interessante sob o ponto de vista nutricional. Desta forma, torna-se uma excelente alternativa às entradas tradicionais, com valores calóricos elevados e excesso de gordura e sal.

### DICA

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

# BRIGADEIRO DE SARDINHA E BROA



4 PESSOAS



20mn

€ 0,43€/pessoa

## INGREDIENTES

300g de broa de milho  
200g grelos  
1 lata de sardinha em tomate  
20g alho  
Mistura de sementes



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
74,5	12,2	37,1	14,3	

SARDINHA

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer os grelos e reserve. Esmague a broa de milho, e misture a sardinha partida em pedaços, juntamente com o alho.
2. Com as mãos faça pequenas bolas, passe por uma mistura de sementes e sirva.

### CURIOSIDADES

Uma opção de entrada saudável e equilibrada nutricionalmente. Os grelos são fontes de fibra, folatos, vitamina A, vitamina C, cálcio e vitamina E, bem como de diversas substâncias protetoras do nosso organismo.

### DICA

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

# SALADA DE COUVE ROXA E SARDINHA



4 PESSOAS



15mn

€ 0,74€/pessoa

## INGREDIENTES

400g couve roxa  
200g feijão branco  
2 latas de sardinha em azeite  
100g de cebola  
50g cebolo  
20g alho  
1 colher de sopa de vinagre  
(10g)  
1 colher de sopa de azeite (10g)  
Tomilho q.b.



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
221,8	13,8	14	10,1	

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cortar a couve roxa, a cebola, o cebolo e pique o alho.

2. Misture o preparado anterior com o feijão branco e tempere com azeite e vinagre, e tomilho.

### CURIOSIDADES

Refeição leve e prática. Sendo a couve roxa e o feijão branco fontes de fibra, ambos permitem que este prato contenha uma concentração considerável deste nutriente. O feijão branco é uma boa fonte de potássio, mineral essencial na regulação da pressão arterial.

### DICA

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.



# CHAPATA DE SARDINHA, PESTO E MANJERICÃO



4 PESSOAS



1h

€ 1,57€/pessoa

## INGREDIENTES

400g grelos  
200g lentilhas  
200g farinha integral  
2 latas de sardinha em azeite  
100ml água ou caldo aromático  
1 unidade raspa e sumo de limão  
40g manjericão  
40g alho  
20g amêndoa  
1 colher de sopa de azeite (10g)  
7g de fermento



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
430,3	21,1	46,4	14,2	

SARDINHA

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer as lentilhas e reserve. Misture a farinha integral com a água e com as lentilhas trituradas e adicione o fermento e deixe levedar.
2. Para o pesto misture o manjericão com a amêndoa e azeite e triture.
3. Recheie com a sardinha e com pesto de manjericão e leve ao forno a 200°C durante cerca de 30 minutos.

### CURIOSIDADES

A presença de lentilhas adiciona fibra e reforça a quantidade de proteína deste prato. A amêndoa e a sardinha são fontes importantes de ácidos gordos da série ómega 3, que desempenham um papel relevante na saúde cardiovascular.

### DICA

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

# TARTE DE PETINGA



4 PESSOAS



30mn

€ 0,70€/pessoa

## INGREDIENTES

400g grão-de-bico  
400g couve portuguesa  
100g farinha trigo  
2 latas petinga em óleo  
2 ovos  
50 ml água a ferver  
1 colher de sopa de azeite (10g)  
1 colher de chá fermento em pó  
2g noz moscada  
1g cravinho



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
404,7	25	39,6	9,4	

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Misture a farinha integral com o ovo e 5g de azeite. Coloque a massa numa forma de tarte.
2. Triture o grão-de-bico, 5g de azeite com a petinga para fazer o recheio. Adicione a couve, tempere com cravinho e leve ao forno a 200°C.

### CURIOSIDADES

A utilização da couve portuguesa nesta receita torna-a rica nutricionalmente, uma vez que esta possui quantidades consideráveis de vitamina C, vitamina A e folato. Para além disto, o grão-de-bico é uma leguminosa que apresenta uma quantidade importante de fibra relevante para a manutenção de um adequado funcionamento do intestino e promoção da saciedade.

### DICA

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

# CANELONI DE BERINGELA E SARDINHA



4 PESSOAS



30mn

€ 0,88€/pessoa

## INGREDIENTES

400g beringela  
400g tomate  
2 latas de sardinha em tomate  
120g cebola  
120g alho francês  
20g alho  
20g coentros  
10g manjeriço

### MOLHO PARA COBRIR:

100g feijão branco  
50 ml leite  
2g noz moscada



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
162,3	14,5	9,5	6,0	

SARDINHA

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Para o molho triture o feijão branco com o leite, noz moscada, açafrão e pimenta preta até obter uma mistura homogénea e reserve.
2. Corte a beringela em pequenas tiras.
3. Numa panela misture a cebola cortada, o alho, o alho francês e o tomate e deixe estufar.
4. Enrole a sardinha na beringela, juntamente com o molho de tomate e coloque o molho por cima no final.

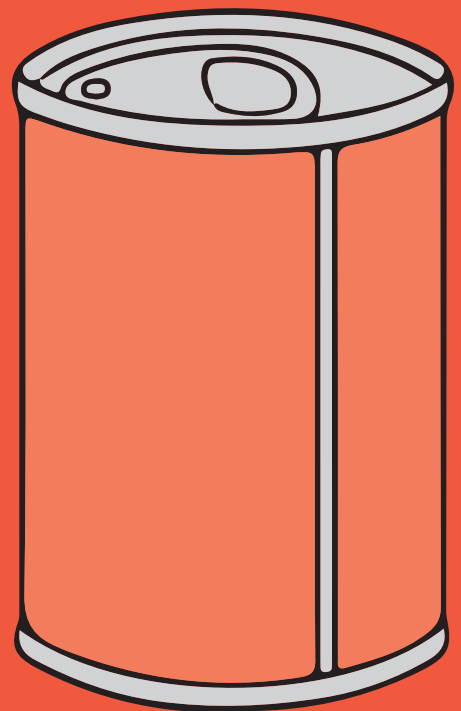
### CURIOSIDADES

O tomate é uma fonte de carotenos, particularmente de licopeno, que apresentam uma importante atividade antioxidante. A utilização de beringela em substituição da massa de caneloni permite por um lado, reduzir o valor calórico e, por outro, acrescentar valor nutricional à refeição.

### DICA

Ao optar por sardinha em óleo ou azeite deve escorrer bem de forma a retirar o excesso de gordura.

LEGU  
MINO  
SAS



LEGUMINOSAS

# MIGAS DE FRANGO E FEIJÃO



4 PESSOAS



40mn

## INGREDIENTES

600g couve coração  
350g frango  
220g feijão  
300g pão de mistura  
80g tomate pelado  
30g coentros  
20g alho  
1 colher de sopa de azeite (10g)  
Raspa e sumo de 1 limão  
1 folha de louro



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
450	25	52	12	

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer o frango e a couve, em finas tiras, numa panela. Coe e reserve a água da cozedura. De seguida desfie o frango.
2. Pique o pão, os coentros, o alho com uma faca e coloque numa frigideira com o azeite. Junte a couve, o frango, o tomate e o feijão, juntamente com a raspa e sumo de 1 limão e a folha de louro. Envolve todos os ingredientes salteando.
3. Se verificar que está muito seco poderá adicionar um pouco da água da cozedura anterior.

### CURIOSIDADES

A couve pode ser substituída por espinafres, entre outros hortícolas a gosto e da época.

A adição de ervas aromáticas como os coentros, louro e a raspa e sumo de limão conferem sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal.

### DICA

A água da cozedura do frango e da couve poderá ser reaproveitada como caldo aromático para outras receitas ou como base para uma sopa. As sobras de pão podem ser utilizadas nesta receita. O feijão de lata deverá ser bem escorrido e passado por água corrente de forma a retirar o excesso de sal.

# ESTUFADO DE FRANGO E GRÃO-DE-BICO



4 PESSOAS



30mn

## INGREDIENTES

220g grão-de-bico  
1 colher de sopa de azeite (10g)  
320g espinafres  
Pimenta q.b.  
350g frango  
Raspa e sumo de 1 limão  
300g abóbora  
300ml de caldo aromático  
hortícolas  
200g cebola  
200g cenoura  
80g tomate pelado  
350g massa cotovelos  
20g hortelã  
20g alho



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
592	30	80	14	

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas da cebola, abóbora e do alho. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Numa panela coloque a cebola picada, o alho, a abóbora em cubos, o tomate, os espinafres, o frango e a massa. Adicione cerca de 300 ml de caldo aromático e deixe cozer em lume brando.
3. Por fim, adicione 1 colher de sopa de azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado, adicionando por último a hortelã e as raspas e o sumo de limão, retificando os sabores com a pimenta.

### CURIOSIDADES

A utilização de ervas aromáticas, especiarias e limão são substitutos do sal que conferem sabor a este prato. O caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal.

### DICA

O grão-de-bico poderá ser substituído por outras leguminosas como o feijão.

# SALADA DE ATUM, FEIJÃO, BRÓCOLOS E BATATA



4 PESSOAS



15mn

## INGREDIENTES

4 latas de atum em óleo  
600g feijão encarnado  
300g brócolos  
300g batata  
200g cenoura  
120g cebola  
30g salsa ou coentros  
Pimenta q.b.  
Raspa e sumo de 1 limão



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
306	25	24	10	

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por lavar muito bem as batatas e coloque-as num tacho com água a ferver. Quando as batatas estiverem quase cozidas adicione os brócolos congelados e deixe cozer durante 10 min.
2. Pique a cebola, corte a cenoura crua em rodela ou rale e reserve.
3. Abra as latas de atum e escorra bem o óleo em excesso. Faça o mesmo com a lata de feijão e passe por água corrente.
4. Numa taça envolva o atum com a cebola, os brócolos, as batatas, a cenoura e adicione os coentros ou salsa picados. Tempere com pimenta e raspa e sumo de limão.

### CURIOSIDADES

Nesta receita para além dos hortícolas sugeridos poderá utilizar outros como brócolos, couve roxa, couve coração, abóbora, ou outros a gosto e da época.

### DICA

No caso do atum conservado em óleo deverá escorrer bem o óleo em excesso de forma a não adicionar mais gordura a esta receita. Evite cozinhar os brócolos por um tempo excessivo para que mantenham as suas propriedades nutricionais, para isso adicione os brócolos apenas quando a água estiver a ferver. O feijão em lata deverá ser bem escorrido e passado por água corrente de forma a retirar o excesso de sal. Ao utilizar estes produtos não é necessário adicionar sal à receita.

# HAMBÚRGUER DE FEIJÃO E ARROZ



4 PESSOAS



30mn

## INGREDIENTES

450g feijão (encarnado, manteiga ou branco)  
320g brócolos  
350g arroz cozido  
50g couve roxa  
30g pão de mistura ralado  
1 colher de sopa de azeite (10g)



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
473	17	84	5	

LEGUMINOSAS

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por esmagar o feijão, o arroz (cozido ou sobras) e os brócolos (cozidos) com a ajuda de um garfo e reserve.
2. Misture tudo e molde com a ajuda do pão ralado até obter a forma de um hambúrguer.
3. Numa frigideira antiaderente coloque um fio de azeite (1 colher de sopa) e limpe o excesso com papel absorvente. Passe os hambúrgueres na frigideira.
4. Por fim acompanhe com uma salada de couve roxa crua.

### CURIOSIDADES

Caso tenha sobras de pão poderá reaproveitar para o pão ralado. Para isso, basta colocar o pão no forno ou numa frigideira até torrar e triturar ou desfazer em pedaços. No caso do arroz poderá utilizar arroz cozido no momento ou reaproveitar quaisquer sobras que tenha de outra refeição. Para conservar no frigorífico por um período máximo de 3 dias.

### DICA

Os brócolos cozidos e triturados em conjunto com o feijão, arroz e pão ralado facilitam o molde na forma de hambúrguer e facilitam a ligação dos vários ingredientes. O feijão em lata deverá ser bem escorrido e passado por água corrente de forma a retirar o excesso de sal. Ao utilizar estes produtos não é necessário adicionar sal à receita. Caso não utilize o conteúdo da lata por inteiro deverá colocar o conteúdo num recipiente apropriado para conservar no frigorífico por um período máximo de 3 dias.



# GRÃO-DE-BICO COM OVOS ESCALFADOS



4 PESSOAS



30mn

## INGREDIENTES

450g grão-de-bico  
350g de arroz  
80g tomate pelado  
200g cebola  
4 ovos inteiros  
100g alho francês  
1dl vinho branco  
30g coentros  
20g alho  
1 colher de sopa de azeite (10g)  
4 folhas de hortelã  
Raspa e sumo de 1 limão



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
607	24	92	12	

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 300 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e a parte verde do alho francês. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Coloque numa panela a cebola, o alho, o alho francês, o tomate e adicione o caldo aromático e o vinho branco, em conjunto com as folhas de hortelã e a raspa e sumo de 1 limão. Deixe cozer em lume brando.
3. Adicione o grão-de-bico, o azeite e os ovos para que cozam por cima do preparado. Pode tapar a panela para cozinhar mais rapidamente.
4. Quando os ovos estiverem cozinhados, junte os coentros picados e sirva. Acompanhe com arroz cozido.

### CURIOSIDADES

O caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal. A adição de ervas aromáticas como os coentros, a hortelã e a raspa e sumo de limão, confere sabor à receita sem que seja necessário adicionar sal. Opte por partir os ovos previamente para uma tigela para se certificar que estão bons.

### DICA

Quando colocar na panela faça-o com cuidado e tente separá-los. O grão-de-bico em lata deverá ser bem escorrido e passado por água corrente de forma a retirar o excesso de sal. Ao utilizar estes produtos não é necessário adicionar sal à receita.

# SALADA DE MASSA, FEIJÃO E BRÓCOLOS



4 PESSOAS



20mn

## INGREDIENTES

450g feijão (encarnado, manteiga ou branco)  
350g massa do tipo espirais/ fusilli  
320g brócolos congelados  
200g tomate fresco  
50g couve roxa  
30g coentros  
1 colher de sopa de azeite (10g)  
Raspa e sumo de 1 limão



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
507	23	82	6	

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer a massa e os brócolos. Quando a massa estiver quase cozida poderá adicionar os brócolos na mesma água para uma pequena fervura.
2. Escorra o feijão, passe por água corrente e reserve.
3. Corte o tomate em pequenos pedaços, a couve roxa em finas tiras e pique os coentros.
4. Envolve tudo, tempere com a raspa e sumo de limão, o azeite e termine com os coentros picados.

### CURIOSIDADES

Poderá cozinhar mais que um alimento na mesma panela e ao mesmo tempo. Desta forma poupa energia e tempo. As ervas aromáticas como os coentros e raspa e sumo de limão são excelentes alternativas ao sal que conferem sabor a esta receita. Nesta receita os brócolos podem ser substituídos por espinafres, couve-coração, cenoura, abóbora, entre outros hortícolas a gosto e da época.

### DICA

Evite cozinhar os brócolos por um tempo excessivo (10 minutos será suficiente) para que mantenham as suas propriedades nutricionais, devendo adicionar os brócolos somente quando a água estiver a ferver. Caso não utilize os brócolos de imediato, poderá passar por água fria para parar o processo de cozedura. O feijão em lata deverá ser bem escorrido e passado por água corrente de forma a retirar o excesso de sal. Ao utilizar estes produtos não é necessário adicionar sal à receita.

# RANCHO VEGETARIANO



4 PESSOAS



30mn

## INGREDIENTES

450g grão-de-bico  
400g couve coração  
300g abóbora  
300g cenoura  
350g macarrão  
200g cebola  
20g hortelã  
1 colher de sopa de azeite (10g)  
Tomilho, noz moscada q.b.  
Raspa e sumo de 1 limão  
80g tomate pelado  
100g alho francês  
1dl vinho branco/caldo aromático  
30g alho



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
595	25	94	7	

LEGUMINOSAS

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 300 ml de água ao lume com as cascas da cebola, cenoura, abóbora, talos da couve, alho e a parte verde do alho francês. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Coloque numa panela a cebola, o alho, o alho francês, o tomate e adicione o caldo aromático e o vinho branco, em conjunto com a abóbora, a cenoura, a couve, as folhas de hortelã e a raspa e sumo de 1 limão, o tomilho e a noz moscada. Deixe cozer em lume brando.
3. Junte a massa do tipo macarrão, o azeite, e quando estiver praticamente terminado adicione o grão-de-bico e sirva.

### CURIOSIDADES

O caldo aromático de hortícolas permite não só o reaproveitamento das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicionar sal.

### DICA

A adição de ervas aromáticas como o tomilho, a noz moscada, a hortelã e a raspa e sumo de limão,

# SOPA DE FEIJÃO E ESPINAFRES



4 PESSOAS



mn

## INGREDIENTES

120g cebola  
120g alho francês  
100g feijão  
200g espinafres congelados  
200g mistura de vegetais  
400ml caldo aromático  
3g hortelã (3 folhas)  
1g (1/2 colher de café) pimenta/  
noz-moscada  
1 colher de sopa de azeite (10g)



### DECLARAÇÃO NUTRICIONAL (POR PESSOA)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Sem adição de Sal
74,8	4,14	4,99	3,3	

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês, talos da hortelã, a pimenta e noz-moscada. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Numa panela junte a cebola cortada em pedaços, o alho francês, a mistura de vegetais, a curgete, o feijão e o caldo aromático e deixe cozer.
3. Depois de cozido triture os legumes de forma a obter um creme aveludado, adicione os espinafres em inteiro e deixe cozer novamente.
4. Por fim adicione as folhas de hortelã frescas, o azeite e retifique os temperos. Sirva.

### CURIOSIDADES

O consumo de sopa favorece uma adequada hidratação, sendo uma boa fonte de vitaminas e minerais.

### DICA

Nesta receita o feijão em lata deve ser escorrido e passado por água para retirar o excesso de sal. As leguminosas apresentam um baixo valor energético, um elevado teor de fibra, vitaminas e minerais sendo uma excelente opção a incluir nas sopas.

**Direção-Geral da Saúde**

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa | Portugal

Tel.: +351 218 430 500 | Fax: +351 218 430 530

E-mail: geral@dgs.min-saude.pt

[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

