



O Toinito



Oxygen Approach



Padaria Vermelha



Paladares Alentejanos



Panificadora de Santo André



Pinto Raposo



Quinta do Granjal



Rural Futuro



Sabredos



Vinhos Dona Otília

# amog Global



www.amogglobal.pt  
www.amog.pt  
geral@amog.pt  
+(351) 914 647 122 | +(351) 244 092 462



# Receitas

de alimentação saudável  
Healthy Diet Recipes

Produtos Portugueses  
Portuguese Products



Adega Cooperativa Ponte da Barca



Appetitus



Beira Salgados



Braz e Irmão



Herdade do Carvalhal



Intergate



Luzpambic



Marques & Marques



Naturally Spring



Nutrializ



2 PESSOAS  
20 MINUTOS

## Torricado de Maça e Morcela

### INGREDIENTES

#### INGREDIENTS

- 2 Fatias de Pão Caseiro  
*Slices of traditional portuguese bread*
- ½ Morcela *Blood sausage*
- ½ Maçã Verde *Green Apple*
- 1 Dente Alho *Garlic clove*
- 2 Nozes *Walnuts*
- qb Alecrim *Rosemary to taste*
- qb Agrião *Watercress to taste*
- qb Azeite *Olive oil to taste*
- qb Mel *Honey to taste*
- qb Canela em Pó *Powdered Cinnamon to taste*

### MODO DE PREPARAÇÃO

#### PREPARATION METHOD

Torrar o pão no forno.  
*Toast the bread in the oven.*

Colocar o azeite numa frigideira. Quando quente, adicionar o alho com casca. Adicionar a maçã, deixar cozinhar um pouco e logo de seguida a morcela. Quando os elementos estiverem ligados no salteado, temperar com flor de sal e canela. Empratar.

*Heat the olive oil in a frying pan. When hot, add the garlic clove, unpeeled. Add the apple and let it cook a little. When the elements are all combined in the sauté, season with flower of salt and cinnamon. Plate up.*

No empratamento, colocar por cima as nozes, mel, agrião e um fio de azeite.  
*When plating up, add the walnuts on top, then honey, watercress and a dash of olive oil.*

## Migas Solta de Couve, Feijão Branco e Broa de Milho

2 PESSOAS  
15 MINUTOS

### INGREDIENTES

#### INGREDIENTS

- ½ Broa  
*Corn bread*
- 6 Colheres de Sopa de Feijão branco  
*Tablespoons of White Bean*
- 2 Tigelas de Couve Galega  
*Bowls of Collard Greens*
- 2 Dentes de Alho  
*Garlic cloves*
- 1 Folha de Louro  
*Bay Leaf*
- qb Coentros  
*Coriander to taste*
- qb Azeite  
*Olive oil to taste*

### MODO DE PREPARAÇÃO

#### PREPARATION METHOD

Cortar a couve em juliana e cozer em água e sal.  
*Julienne the collards and boil in salted water.*

Numa frigideira colocar azeite e o alho picado. Quando alourado, colocar a broa e saltear, acrescentar o feijão, um pouco de caldo e adicionar a couve. In a frying pan, add olive oil and chopped garlic. When golden brown, add the corn bread and let fry, then add the beans, a little broth and the collards.

Temperar com azeite cru e sal. Finalizar com coentros laminados.  
*Season with raw olive oil and salt. Finish with chopped coriander.*

Servir com o vinho.  
*Serve with wine.*

## Aletria de Requeijão e Frutos Vermelhos

2 PESSOAS  
35 MINUTOS

### INGREDIENTES

#### INGREDIENTS

- 4 Molhos de Aletria  
*Nests of Vermicelli Noodles*
- ½ Litro de Leite  
*Liter of Milk*
- 4 Gemas  
*Egg yolks*
- 6 Colheres de Sopa de Açúcar  
*Tablespoons of Sugar*
- 6 Colheres de Sopa de Frutos Vermelhos  
*Tablespoons of Forest Fruits*
- 6 Colheres de Sopa de Requeijão  
*Tablespoons of Cottage Cheese*
- qb Canela em Pó  
*Powdered Cinnamon to taste*

### MODO DE PREPARAÇÃO

#### PREPARATION METHOD

Cozer a Aletria em água e sal.  
*Boil the noodles in salted water.*

À parte, levantar fervura do leite com o açúcar e adicionar a aletria cozida. Usar um pouco do leite para esquentar as gemas numa tigela à parte. Em lume brando, deixar engrossar. On the side, boil the milk with sugar and add the cooked noodles. Use some of the milk to blanch the egg yolks in a separate bowl. Let thicken on low heat.

No empratamento colocar a aletria numa travessa e deixar arrefecer. Colocar o requeijão esmagado e os frutos vermelhos em camadas. For plating up, add the noodles on a platter and let cool. Add the crushed cheese and the red berries in layers.

Polvilhar com canela.  
*Sprinkle with cinnamon.*

### DIETA MEDITERRÂNICA

#### PREPARATION METHOD

- Evidência científica na melhoria da saúde;  
*Scientific evidence on health improvement;*
- Originária dos países banhados pelo Mar mediterrâneo;  
*Originating in countries bordering the Mediterranean Sea;*
- Promove uma alimentação rica em alimentos de origem vegetal: cereais não refinados, fruta, legumes e leguminosas da época e frutos secos;
- Encourages a diet rich in foods of plant origin: unrefined cereals, fruit, seasonal vegetables and nuts;
- Usa o azeite como gordura de eleição;  
*Uses olive oil as fat of choice;*
- Promove o consumo de peixe em vez da carne;  
*Promotes fish consumption instead of meat;*
- Convívio à mesa e atividade física;  
*Conviviality during meal times and physical activity;*
- Privilégio o consumo de azeitonas e frutos secos diariamente;  
*Daily consumption of olives and nuts is encouraged;*
- Moderada em laticínios: 2 por dia.  
*Moderate intake of dairy products: 2 per day.*

### ANÁLISE DOS ALIMENTOS

#### FOOD ANALYSIS

##### Pão Bread

Erradamente é rotulado como um alimento que engorda. Tem vindo a ser substituído por cereais com açúcar e bolachas, uma troca desequilibrada nutricionalmente (mais gordura e sal do que o pão). Diariamente devem ser ingeridos 4 a 11 porções do grupo de alimentos cereais, derivados e tubérculos, onde incluímos o pão (1 porção = 25 g).

*Wrongly labelled as a fattening food, it is being replaced by cereals with sugar and cookies, a nutritionally unbalanced substitution (more fat and salt than bread). The daily intake of cereals, their derivatives and tubers, the food group where bread is included, should be 4 to 11 portions (1 portion = 25 g).*

##### Queijo Cheese

Produto fresco ou curado obtido pela coagulação e dessoramento do leite. Pode ser produzido pelo: Coagulante, microorganismo, sal. Rico em Cálcio e Fósforo importantes para o crescimento, reparação das células e saúde dos ossos e dentes. Beber um copo de leite (250 mL), uma porção, fornece 300 mg de cálcio, que é equivalente a ingerir 1 iogurte líquido ou 1+ ½ iogurte sólido ou aproximadamente 40 g de Queijo tipo flamengo. Um adulto deve ingerir diariamente 2 porções de leite ou derivados para atingir as necessidades diárias recomendadas em cálcio.

*Fresh or ripened product obtained by coagulating and draining milk. It can be produced with: Coagulant, microorganisms, salt. Rich in Calcium and Phosphorus, it is important for growth, cell repair and for healthy bones and teeth. One glass of milk (250 mL), one portion, provides 300 mg of calcium, which is equivalent to ingesting 1 liquid yogurt or 1+ ½ regular yogurt or approximately 40 g of Portuguese "Flamengo" Cheese. In order to meet daily calcium*

*needs, an adult should have 2 portions of milk or dairy products daily.*

##### Enchidos Sausages

Fazem parte da cultura portuguesa, surgiram da necessidade de usar a carne de porco, aliada à necessidade de conservação. Utiliza a tripa do animal e a carne em vinha d' alho - usa o vinho, o alho e louro. Sabe-se que esta carne é rica em gordura saturada, prejudicial ao sistema circulatório. Dependendo da parte do animal, pode conter menos teor de gordura - perna e lombo. Rica em B12 fundamental para o desenvolvimento do sangue e medula óssea e uma boa fonte de proteína e aminoácidos essenciais. Deve evitar consumir-se a gordura visível. Deve ser acompanhado com saladas ou sopa. Evitar adicionar sal nestes alimentos, uma vez que está presente nos enchidos, de modo a não aumentar a quantidade de sal da refeição. Consumir no máximo: uma vez por semana

*They are part of Portuguese culture and arose from the need to use Pork meat, combined with the need to preserve it. They're made with the animal's gut and meat, which is marinated in wine with garlic and bay leaves. It is known that this meat is rich in saturated fat, harmful to the circulatory system. Depending on the part of the animal, it may contain less fat - e.g. leg and loin. They are rich in B12, key to the development of blood and bone marrow and a good source of protein and essential amino acids. Eating the visible fat should be avoided. Should be accompanied with salads or soup. Avoid adding salt to these foods, in order not to increase the amount of salt in your meal, as it is already present in the sausages. Maximum intake: once a week*

##### Vinho Wine

Entre as bebidas alcoólicas, o vinho é aquela que mais beneficia a saúde do ser humano, se for consumido com moderação, às refeições. É rico em Monoterpenos e Polifenóis que ajudam na proteção contra doenças cardiovasculares e melhora a funcionalidade das mitocôndrias, o que significa mais longevidade e proteção contra diversas doenças. É um antioxidante para a pele e ajuda a manter os probióticos (bactérias boas), não aumentando a disbiose. Em geral, um copo de vinho contém entre 150 e 200 calorias, mas isto pode variar de acordo com a doçura, carbonização (como no caso do Espumante), e teor alcoólico. Um vinho como o Vinho do Porto pode conter o dobro das calorias de um vinho tinto de mesa padrão e até três vezes mais que um vinho branco seco.

*Among alcoholic beverages, wine is the most beneficial to human health, if consumed in moderation, with meals. It is rich in Monoterpenes and Polyphenols that help protect against cardiovascular diseases and it improves the functionality of mitochondria, which translates into an increased longevity and protection against different diseases. It is an antioxidant for the skin and helps to maintain probiotics (good bacteria), not increasing the dysbiosis. In general, a glass of wine contains between 150 and 200 calories, but this may vary according to sweetness, carbonation (as in the case of Sparkling), and alcohol content. A wine such as Port Wine can contain twice the calories of a standard red wine and up to three times those of a white wine.*