

CONTINENTE N.º 109 | OUT 2019 | Mensal | Ano 9 | €1  
De 1 a 28 de outubro de 2019

# magazine

*paixão pela comida*

9<sup>ª</sup> EDIÇÃO  
ESPECIAL  
ANIVERSÁRIO  
49 RECEITAS



NOODLES  
Sabores variados  
para refeições rápidas  
e deliciosas

A REVISTA DE CULINÁRIA MAIS VENDIDA EM PORTUGAL

50%  
Desconto  
em cortão  
Continente

Boas ideias

# PARA OUTUBRO



## CM SUGERE

- 6 **Agenda**
- 10 **Sugestões**  
note!

## ENTREVISTA

### 12 **Teresa d'Abreu**

A autora do blogue Healthy Bites lançou recentemente o seu primeiro livro com mais de 120 receitas saudáveis e deliciosas

## À RODA DA ALIMENTAÇÃO

### 16 **Catarina Furtado**

Comemora o 9.º aniversário da Continente Magazine

## RECEITAS

- 20 Entradas
- 22 Vegetariano
- 26 Peixe
- 30 Carne
- 34 Sobremesas
- 40 Bebidas

## ALIMENTO AUTÊNTICO

### 42 **Pera Rocha do Oeste**

Um fruto sumarento, doce e crocante

## RECEITAS ALIMENTO AUTÊNTICO

- 46 **Pequeno-almoço de aveia e peras**  
**Frango no forno com peras e baunilha**

## RECEITAS BIO E SAUDÁVEL

- 48 **Sopa de grão e lentilhas vermelhas**  
**Pão de linhaça sem farinha**



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

# TERESA D'ABREU

**A**pós uma carreira militar com cerca de 16 anos como Oficial da Marinha, Teresa d'Abreu decidiu que era tempo de passar à vida civil para seguir os seus sonhos. Fê-lo este ano para se dedicar a tempo inteiro ao Healthy Bites, o blogue que criou em 2017 para partilhar o seu amor pela cozinha e as suas receitas (sem glúten e sem refinados) e que rapidamente se tornou um caso sério de sucesso, com uma legião de seguidores. E ao fazer esta mudança de vida ficou, assim, também, com mais tempo para estar com a sua filha, Judite. Num ano de boas decisões, outra se seguiu: lançou um livro com mais de 120 receitas inéditas, para diversas ocasiões do dia a dia, todas elas saudáveis e deliciosas — o *Healthy Bites* (editora Arena). A par do seu trabalho como *blogger*, Teresa dá formações e *workshops* de culinária e é consultora do Baby Led Weaning, uma abordagem para a introdução alimentar aos bebés que foge ao tradicional.

1

## QUAL O SEU PERCURSO PROFISSIONAL?

Fui militar durante quase 16 anos: Oficial de Marinha! Estudei na Escola Naval e estive em funções até ao início de julho deste ano. Altura em que decidi abraçar o projecto *Healthy Bites* a tempo inteiro.

## 2 EM 2015 OPTOU POR UM ESTILO DE VIDA MAIS SAUDÁVEL. O QUE A LEVOU A MUDAR DE RUMO?

Questões de saúde que me levaram ao excesso de peso! Tinha alguns problemas hormonais na altura e sentia-me presa a um corpo que não me pertencia. Comecei a ser mais ativa e a alimentar-me melhor e considero que a desejada gravidez foi uma "consequência" desta mudança!

## 3 QUAL É O SEU CONCEITO DE "COMER SAUDÁVEL"?

Comer saudável, para mim, é comer comida de verdade. Sem conservantes, sem aditivos. Como costumo ouvir: "descascar mais e desembalar menos"! Tento comer maioritariamente produtos biológicos, carne de pasto e peixe de mar.



## 4 O QUE A LEVOU A CRIAR O BLOGUE HEALTHY BITES?

O blogue foi criado para partilhar as minhas receitas com os amigos que jantavam lá em casa... Na altura, era pouco mais do que um livro de receitas *online*, mas o projecto cresceu e a vontade de fazer mais e melhor cresceu com ele.

## 5 O HEALTHY BITES, NASCIDO EM 2017, FOI NOMEADO PARA OS PRÉMIOS BLOGUES DO ANO, NA CATEGORIA DE CULINÁRIA. ESTAVA À ESPERA?

Acho que nunca estamos à espera. Foi uma agradável surpresa que me abriu algumas portas.

## 7 RAPIDAMENTE GANHOU MUITOS FÃS NAS REDES SOCIAIS. CONTAVA COM ESTE SUCESSO?

Não. É sempre uma surpresa quando o crescimento é mais rápido do que o normal. No entanto, fico feliz por perceber que as pessoas se identificam com o *Healthy Bites* e acreditam no trabalho que desenvolvo todos os dias.

## 6 QUAL A SUA FILOSOFIA NA COZINHA?

Simples, Bonito e Saboroso! Gosto de receitas fáceis que não demorem muito a preparar. Uma espécie de *Healthy Fast Food*!

## 8 LANÇOU, RECENTEMENTE, O LIVRO HEALTHY BITES (EDITORIA ARENA). PODÉ FALAR-NOS SOBRE ESTA OBRA?

O grande sucesso do blogue são as ementas que partilho todas as semanas com os meus seguidores e no livro segui essa linha. Podem encontrar 4 ementas semanais com 4 sugestões diárias: pequeno-almoço, almoço, *snack* e jantar para ajudar a programar as refeições da semana. Além disso, tem ainda uma secção para ocasiões especiais: uma festa, um piquenique ou um almoço de amigos! São mais de 120 receitas para as diversas ocasiões do dia, todas elas sem glúten, sem refinados e *low carb*.

## 9 UMA PAIXÃO PARA A VIDA?

Viajar. O meu sonho era ter um programa que me levasse a viajar e mostrar as tradições gastronómicas. Muito ao jeito do que o Anthony Bourdain fazia.

## 10 DÁ WORKSHOPS E FORMAÇÕES DE CULINÁRIA. O QUE TEM PREVISTO PARA OUTUBRO?

Tenho *workshops* todos os fins-de-semana até ao final do ano. Em outubro tenho os seguintes: dia 15, Seixal (Casa Capaz), *workshop* de Baby Led Weaning; dia 19, Lisboa (Espaço Teka), *workshop* Comfort Food – Simples, Saudável e Reconfortante; dia 26, Lisboa (Workshops Pop up Chiado), *workshop* A Ementa da Semana.

## 11 QUAL É O SEU GUILTY PLEASURE?

Queijo. Queria reduzir o consumo e não tem sido fácil.

## 12 QUAIS OS SEUS PRATOS PREFERIDOS?

Adoro saladas e dou tudo por um peixe de mar grelhado.

## 13 DE QUE FORMA A SUA VIDA MUDOU COM O NASCIMENTO DA SUA FILHA?

O nascimento da Judite trouxe uma mudança muito radical a todos os níveis. Acredito que aconteça com todos: a forma como vemos o mundo depois de ter um filho muda totalmente. No meu caso, não me via, por exemplo, a deixar a minha filha para ir trabalhar para fora (como acontece frequentemente com os militares). Quando percebi que o *Healthy Bites* podia dar-me mais tempo de qualidade com ela, não hesitei em apostar forte no meu projeto.

## 14 UM CUIDADO DE BELEZA QUE NUNCA DISPENSA?

Sorrir. Mais do que qualquer produto, o sorriso faz de todos nós pessoas mais bonitas.



## "TORRADAS" DE BERINGELA

2 TORRADAS | SEM OVO | SEM GLÚTEN | SEM AÇÚCAR



### INGREDIENTES

1 beringela  
6 tomates *cherry*  
Azeite  
Folhas de espinafres  
Lascas de queijo parmesão

### PASSO A PASSO

- Corte a beringela ao meio e faça cortes nas duas diagonais da polpa da beringela, formando, sem cortar a pele, um padrão de hexágonos.
- Pincele as beringelas com azeite e coloque-as num tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal, juntamente com os seis tomates *cherry*.
- Leve o tabuleiro ao forno a 180°C durante, aproximadamente, quarenta minutos.
- Quando o retirar do forno, disponha algumas folhas de espinafres e algumas lascas de parmesão por cima das beringelas e dos tomates *cherry* assados.
- Sirva de imediato.

### SUGESTÃO

Pode preparar a beringela no dia anterior. Na hora da refeição, aqueça e coloque por cima as folhas de espinafres e as lascas de queijo.

## PAPAS LOW CARB

1 PESSOA | VEGAN | SEM LACTOSE | SEM OVO | SEM GLÚTEN

### INGREDIENTES

1/3 de chávena de leite de coco inteiro  
1/2 chávena de couve-flor em "arroz"  
1 colher (de sopa) de sementes de cânhamo descascadas  
1 colher (de sopa) de sementes de chia  
1 colher (de sopa) de coco ralado  
1/2 colher (de chá) de canela  
1/2 colher de chá de xilitol

### PASSO A PASSO

- Aqueça o leite de coco até começar a ferver. Junte-lhe a couve-flor em "arroz" e deixe cozinhar durante cerca de sete a oito minutos até obter uma mistura cremosa.
- Retire do lume e adicione os restantes ingredientes. Misture tudo muito bem.
- Deixe repousar durante três a quatro minutos.
- Adicione os *toppings* e sirva.

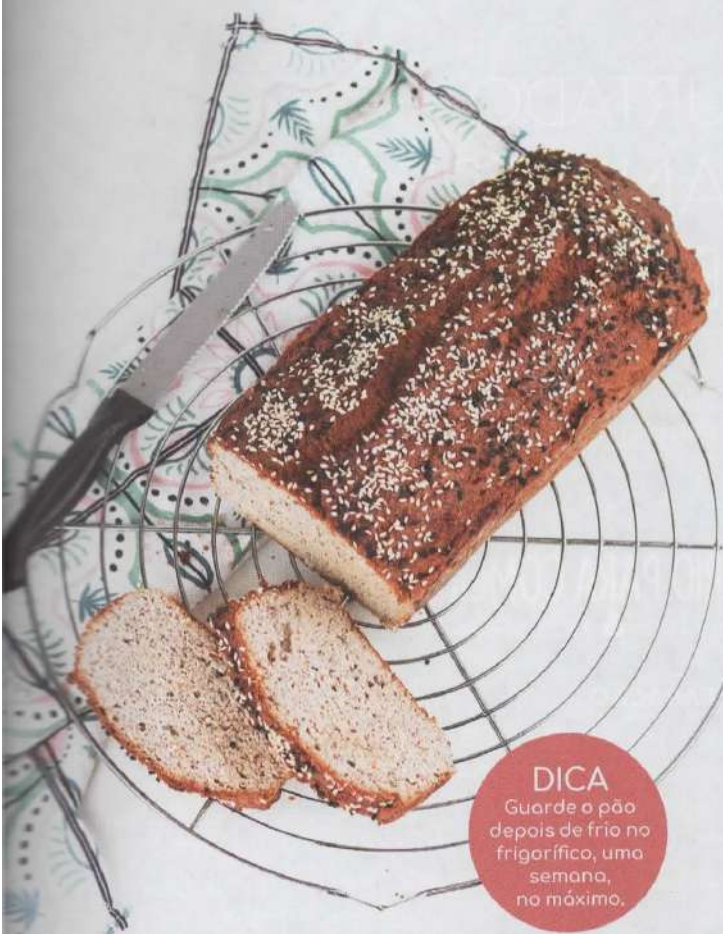
### TOPPINGS

Framboesas  
Noz-pecã  
Flocos de coco



## PÃO DE SANDUÍCHE

12 FATIAS | SEM LACTOSE | SEM GLÚTEN | SEM AÇÚCAR



### DICA

Guarde o pão depois de frio no frigorífico, uma semana, no máximo.

### INGREDIENTES

- 2 chávenas de farinha de amêndoa
- ¾ chávena de farinha de coco
- 2 colheres (de sopa) de *psyllium*
- 1 colher (de chá) de sal
- 1 colher (de chá) de bicarbonato de sódio
- 1 saqueta (11 g) de fermento de padeiro seco dissolvido em 2 colheres (de sopa) de água quente
- 2 colheres (de chá) de açúcar de coco
- 4 colheres (de chá) de gelatina em pó neutra dissolvida em ¼ de chávena de água fervente
- 1 chávena de claras de ovos
- 2 colheres (de sopa) de vinagre de sidra
- 6 colheres (de sopa) de óleo de coco derretido
- 18 colheres (de sopa) de água fervente
- 2 colheres (de chá) de sementes de sésamo (brancas e pretas)

### PASSO A PASSO

- Misture os secos.
- Junte o fermento dissolvido e o açúcar de coco e deixe repousar alguns minutos.
- Entretanto, adicione ao fermento a gelatina dissolvida, as claras de ovos e o vinagre de sidra. Misture bem.
- Num processador ou num robô de cozinha, junte a mistura de claras de ovos aos secos e adicione o óleo de coco e a água fervente até obter uma massa uniforme.
- Disponha a massa numa forma forrada com papel vegetal, polvilhe com as sementes de sésamo e leve-a ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de setenta e cinco minutos.
- Retire do forno e deixe arrefecer antes de desenformar.

## PANQUECAS DE MANTEIGA DE AMÊNDOA

10 PANQUECAS | SEM LACTOSE | SEM GLÚTEN | SEM AÇÚCAR

### INGREDIENTES

- 4 ovos
- ½ chávena de manteiga de amêndoa
- 1 colher (de chá) de xilitol (opcional)
- ½ colher (de chá) de bicarbonato de sódio

### PASSO A PASSO

- Triture todos os ingredientes até obter uma massa cremosa e homogénea.
- Numa frigideira bem quente, cozinhe pequenas porções de massa de ambos os lados (tape a frigideira antes de virar a panqueca).

### SUGESTÃO

Sirva com chocolate derretido, frutos vermelhos, banana e pepitas de cacau.



# ESTA PÁGINA É PARA SI



A Continente Magazine reservou este espaço onde os seus leitores têm voz ativa. Quer colocar-nos as suas dúvidas? Enviar-nos as suas sugestões? **Então contacte-nos:**

**@ E-mail:**  
continentemagazine@sonaemc.com

**✉ Carta:** Equipa Continente Magazine, Direção de Marketing, Rua João Mendonça, 529, 6.º, 4464-501 Senhora da Hora

## PASSATEMPO RECEITA DO LEITOR

A MELHOR RECEITA É PREMIADA  
COM UM **CARTÃO DÁ PRESENTES**  
CONTINENTE NO VALOR DE **€100!**  
VEJA NA PÁGINA 55

O Cartão Dá Presentes Continente é válido em mais de 1100 lojas, em Portugal e em Espanha: Continente, Worten, Worten Mobile, Zippy, Mo, SportZone, GeoStar, Wells e Note!



## PASSATEMPOS

A TODOS OS LEITORES,  
O NOSSO OBRIGADO  
POR TEREM PARTICIPADO

- Cinema NOS
- Cabazes produtos Continente

Já foram selecionados os leitores que participaram nos passatempos acima mencionados.  
**Todos os vencedores foram devidamente contactados.**

### Soluções da pág. 51



## PASSATEMPO (páginas 12/15) PARTICIPE E GANHE LIVROS!

A Continente Magazine e a Arena têm para oferecer 4 exemplares do livro *Healthy Bites*, de Teresa d'Abreu. Participe e torne-se um dos vencedores.

### COMO PARTICIPAR

Para se habilitar ao prémio que temos para oferecer, basta enviar uma frase em que constem as palavras "receitas" e "saudáveis". Os autores das 4 frases mais imaginativas e originais serão contemplados com exemplares do livro de Teresa d'Abreu.

O envio das participações deverá ser feito, acompanhado do seu nome, morada e telefone, por e-mail ou carta, para: [continentemagazine@sonaemc.com](mailto:continentemagazine@sonaemc.com) ou para a Equipa Continente Magazine, Direção de Marketing, Rua João Mendonça, 529, 6.º, 4464-501 Senhora da Hora.

O prazo de receção das participações, por e-mail ou por carta, é até ao dia 28 de outubro de 2019. Os vencedores serão informados via e-mail.



## PASSATEMPO (páginas 82/85) PARTICIPE E GANHE LIVROS!

A Continente Magazine e a Casa das Letras têm para oferecer 5 exemplares do livro *Burn Out*, de João Bravo. Participe e torne-se um dos vencedores.

### COMO PARTICIPAR

Para se habilitar ao prémio que temos para oferecer, basta enviar uma frase em que constem as palavras "combate" e "esgotamento". Os autores das 5 frases mais imaginativas e originais serão contemplados com exemplares do livro de João Bravo.

O envio das participações deverá ser feito, acompanhado do seu nome, morada e telefone, por e-mail ou carta, para: [continentemagazine@sonaemc.com](mailto:continentemagazine@sonaemc.com) ou para a Equipa Continente Magazine, Direção de Marketing, Rua João Mendonça, 529, 6.º, 4464-501 Senhora da Hora.

O prazo de receção das participações, por e-mail ou por carta, é até ao dia 28 de outubro de 2019. Os vencedores serão informados via e-mail.

