



RECEITAS TRADICIONAIS

Chef Marisa

Receitas Tradicionais

Autora: Chef Marisa

Este e-book reúne uma seleção das melhores receitas tradicionais, com um toque rústico e acolhedor. Ideal para todos os amantes da boa comida e da cozinha caseira portuguesa.

Massas

Pão de mistura com sementes

Ingredientes: descrição breve dos ingredientes usados.

Modo de preparo: passo a passo simples para preparar o prato.

Informação nutricional: cerca de 250 kcal por porção (estimativa).

Dica: Sirva acompanhado de uma bebida fresca ou salada leve.

Pão doce de três farinhas

Ingredientes: descrição breve dos ingredientes usados.

Modo de preparo: passo a passo simples para preparar o prato.

Informação nutricional: cerca de 250 kcal por porção (estimativa).

Dica: Sirva acompanhado de uma bebida fresca ou salada leve.

Massa de pizza integral

Ingredientes: descrição breve dos ingredientes usados.

Modo de preparo: passo a passo simples para preparar o prato.

Informação nutricional: cerca de 250 kcal por porção (estimativa).

Dica: Sirva acompanhado de uma bebida fresca ou salada leve.

Entradas / Sopas / Petiscos

Cenoura algarvia

Ingredientes: descrição breve dos ingredientes usados.

Modo de preparo: passo a passo simples para preparar o prato.

Informação nutricional: cerca de 250 kcal por porção (estimativa).

Dica: Sirva acompanhado de uma bebida fresca ou salada leve.

Humus

Ingredientes: descrição breve dos ingredientes usados.

Modo de preparo: passo a passo simples para preparar o prato.

Informação nutricional: cerca de 250 kcal por porção (estimativa).

Dica: Sirva acompanhado de uma bebida fresca ou salada leve.

Sopa de agrião e courgette

Ingredientes: descrição breve dos ingredientes usados.

Modo de preparo: passo a passo simples para preparar o prato.

Informação nutricional: cerca de 250 kcal por porção (estimativa).

Dica: Sirva acompanhado de uma bebida fresca ou salada leve.

Peixe

Bacalhau com natas

Ingredientes: descrição breve dos ingredientes usados.

Modo de preparo: passo a passo simples para preparar o prato.

Informação nutricional: cerca de 250 kcal por porção (estimativa).

Dica: Sirva acompanhado de uma bebida fresca ou salada leve.

Arroz de marisco

Ingredientes: descrição breve dos ingredientes usados.

Modo de preparo: passo a passo simples para preparar o prato.

Informação nutricional: cerca de 250 kcal por porção (estimativa).

Dica: Sirva acompanhado de uma bebida fresca ou salada leve.

Salmão em papelote

Ingredientes: descrição breve dos ingredientes usados.

Modo de preparo: passo a passo simples para preparar o prato.

Informação nutricional: cerca de 250 kcal por porção (estimativa).

Dica: Sirva acompanhado de uma bebida fresca ou salada leve.

Carne

Empadão de carne

Ingredientes: descrição breve dos ingredientes usados.

Modo de preparo: passo a passo simples para preparar o prato.

Informação nutricional: cerca de 250 kcal por porção (estimativa).

Dica: Sirva acompanhado de uma bebida fresca ou salada leve.

Frango à zambesiana

Ingredientes: descrição breve dos ingredientes usados.

Modo de preparo: passo a passo simples para preparar o prato.

Informação nutricional: cerca de 250 kcal por porção (estimativa).

Dica: Sirva acompanhado de uma bebida fresca ou salada leve.

Caril de cabrito

Ingredientes: descrição breve dos ingredientes usados.

Modo de preparo: passo a passo simples para preparar o prato.

Informação nutricional: cerca de 250 kcal por porção (estimativa).

Dica: Sirva acompanhado de uma bebida fresca ou salada leve.

Vegetarianas

Omeleta aberta de courgette e cebola

Ingredientes: descrição breve dos ingredientes usados.

Modo de preparo: passo a passo simples para preparar o prato.

Informação nutricional: cerca de 250 kcal por porção (estimativa).

Dica: Sirva acompanhado de uma bebida fresca ou salada leve.

Lasanha de legumes e soja

Ingredientes: descrição breve dos ingredientes usados.

Modo de preparo: passo a passo simples para preparar o prato.

Informação nutricional: cerca de 250 kcal por porção (estimativa).

Dica: Sirva acompanhado de uma bebida fresca ou salada leve.

Acompanhamentos

Risotto de mirtilos

Ingredientes: descrição breve dos ingredientes usados.

Modo de preparo: passo a passo simples para preparar o prato.

Informação nutricional: cerca de 250 kcal por porção (estimativa).

Dica: Sirva acompanhado de uma bebida fresca ou salada leve.

Arroz malandrinho de tomate

Ingredientes: descrição breve dos ingredientes usados.

Modo de preparo: passo a passo simples para preparar o prato.

Informação nutricional: cerca de 250 kcal por porção (estimativa).

Dica: Sirva acompanhado de uma bebida fresca ou salada leve.

Shima

Ingredientes: descrição breve dos ingredientes usados.

Modo de preparo: passo a passo simples para preparar o prato.

Informação nutricional: cerca de 250 kcal por porção (estimativa).

Dica: Sirva acompanhado de uma bebida fresca ou salada leve.