



# RECEITAS COM LATA

Enquadramento

Saberes Nutricionais

Sabia que....

10 Receitas com **Conservas de Peixe**:

- Esparguete de algas com anchovas e azeitonas
- Couscous de bacalhau
- Enguias de escabeche com hortelã
- Salada tropical com polvo
- Bruschetta de filetes de cavala
- Sande de filetes de peixe-espada e abacate
- Folha de endívia com mexilhão e puré de maçã
- Bolinhos de carapau
- Pizza de quinoa com sardinha e rúcula
- Arroz selvagem com lulas em caldeirada

# Índice

# Enquadramento

A **ANICP**, Associação Nacional dos Industriais de Conservas de Peixe, **conjuntamente com a ESB**, Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa, criam este e-book **“Receitas com lata”** aventurando-se na viagem de desenvolver **receitas equilibradas e de fácil execução** com Conservas de Peixe. São acompanhadas com ingredientes que cruzam os sabores do mar e da terra. Deste modo pode-se dar à nossa mesa um sentido mediterrâneo e atlântico com um legado gastronómico de mais de 150 anos.

Este e-book **“Receitas com lata”** surge com um **conjunto de curiosidades e receitas sobre as Conservas de Peixe, desenvolvidas por alunos do Colégio de Gaia no Kitchen Lab da ESB**. Esta **“cozinha laboratório”** é um espaço que se assemelha a uma cozinha industrial moderna mas complementada com alguns instrumentos de análise, tal como um laboratório de química. Aqui é possível **desenvolver e caracterizar novas formulações e receitas de produtos alimentares e testar novos ingredientes e novas tecnologias**. Inclui também uma sala onde é possível provar e apreciar os produtos.

# Saberes Nutricionais

## Benefícios do consumo de peixe

O **consumo de peixe** acarreta inúmeros **benefícios para a saúde**. Existem estudos que evidenciam que o **consumo regular de peixe** contribui para a **diminuição do risco de doenças cardiovasculares**, como enfarte do miocárdio e acidente vascular cerebral. Além disso, o consumo habitual de peixe parece proteger contra outras doenças, nomeadamente, **asma e depressão**, contribuir para a **diminuição do declínio cognitivo** característico da idade e ainda, entre outros, para o **desenvolvimento do cérebro das crianças**.

O **peixe é um alimento de fácil digestão**, apresentando um inquestionável valor nutricional. É **fonte de proteínas de elevado valor biológico, de vitaminas do complexo B e de minerais como iodo, magnésio, fósforo, selênio e cálcio**.

A **gordura presente no peixe** é predominantemente polinsaturada, contendo baixa proporção de ácidos gordos saturados e monoinsaturados. Dentre os ácidos gordos polinsaturados destacam-se dois da série **ómega 3**: o EPA (ácido eicosapentaenóico) e o DHA (ácido docosahexaenóico), com um papel importante no **controlo dos níveis plasmáticos de colesterol**, na **prevenção de problemas cardiovasculares** de origem arteriosclerótica e doenças como **cancro e Alzheimer**. A ingestão insuficiente destes ácidos gordos, por um período prolongado de tempo, tem sido associada a atrasos no crescimento, problemas de visão e distúrbios neurológicos.

# Saberes Nutricionais

## E as conservas de peixe?

**As conservas de peixe** fazem parte da alimentação desde há muitos anos. **Acessíveis, práticas, versáteis, pouco dispendiosas e muito saborosas**, as conservas de peixe contribuem para a boa qualidade da alimentação, fornecendo, à semelhança do peixe fresco, importantes nutrientes ao organismo. De facto, **o processo de conservação não retira nenhuma propriedade nutricional relevante ao peixe** – as conservas de peixe fornecem **proteína de alto valor biológico, vitaminas, minerais e os ácidos gordos ómega 3!**

Ao contrário do que o nome “conserva” possa sugerir, **não são utilizados quaisquer conservantes no processo de fabrico**. O peixe é colocado dentro das embalagens que são hermeticamente fechadas. As embalagens são posteriormente submetidas a um **tratamento térmico – a esterilização** de todo o produto, **garantindo a destruição dos microrganismos**. Desta forma, **as conservas de peixe conservam-se por um longo período de tempo**. Este processo de conservação traz ainda outra vantagem a nível nutricional: **a cozedura do peixe inteiro amolece a espinha, tornando possível a sua ingestão, o que contribui para o aporte da dieta em cálcio**.

Existem mais de **700 referências de Conservas de Peixe Portuguesas à venda em supermercados e nas lojas de especialidade, por exemplo, na Loja das Conservas**. A variedade passa não só pelas **20 espécies de peixe** (sardinha, atum, cavala, salmão, enguia, bacalhau, anchovas, peixe-espada, polvo, lula, pota...), mas também pelos **diferentes molhos**: em azeite, azeite picante, óleo, ao natural, tomate, em escabeche, com especiarias e ervas aromáticas... **A variedade é, de facto, enorme!**

**Ouse experimentar!** Neste e-book sugerem-se algumas **receitas saudáveis e convenientes** à base de conservas de peixe que serão do agrado de toda a família.

# SABIA que ...

as Conservas de Peixe Portuguesas **não têm corantes nem conservantes**

as Conservas de atum **não têm mercúrio**. O atum utilizado nas Conservas é uma espécie pequena que não acumula mercúrio ao longo da sua vida

**as latas têm uma camada de verniz interna** que cumpre critérios rigorosos, protegendo as migrações da embalagem para o alimento.

**a frescura do peixe mantém-se bem conservada** dentro da lata devido a não estar em contacto com o oxigénio

as Conservas de Peixe inteiro são uma **fonte de cálcio** pois conseguimos comer as espinhas que estão moles

são utilizadas **20 espécies de peixe diferentes** nas Conservas de Peixe Portuguesas: sardinha, atum, cavala, polvo, enguias, trutas, salmão, carapau, dourada, bacalhau, mexilhão, lulas, biqueirão, corvina, espadarte, chaputa, potas, robalo, peixe espada e peixe agulha

# SABIA que ...

**desde 1860** que se produzem e consomem conservas de peixe em Portugal sem causarem problemas de saúde pública. Cerca de **160 anos de know how e de História!**

estudos científicos apontam que o consumo de conservas de peixe pelas grávidas ajuda na **formação do cérebro dos seus fetos** sem prejuízo algum da sua saúde.

**as anchovas são uma semiconserva** pois o processo de conservação é por uma cura de sal e não pelo tratamento de calor – a esterilização. Assim as anchovas devem estar armazenadas em **temperaturas refrigeradas**.

em 2015 **exportou-se cerca de 51.969 toneladas** de conservas de peixe, no valor de mais de 207 milhões de euros, tornando a **balança comercial** do subsetor das conservas de peixe a única com **saldo positivo**, no setor dos produtos da pesca.

o **stock marinho da sardinha portuguesa** é estudado anualmente pelo IPMA, Instituto Português do Mar e da Atmosfera, garantindo a **sustentabilidade** deste recurso nas águas Portuguesas.

## 10 Receitas com **Conservas de Peixe**:

- Esparguete de algas com anchovas e azeitonas
- Couscous de bacalhau
- Enguias de escabeche com hortelã
- Salada tropical com polvo
- Bruschetta de filetes de cavala
- Sande de filetes de peixe-espada e abacate
- Folha de endívia com mexilhão e puré de maçã
- Bolinhos de carapau
- Pizza de quinoa com sardinha e rúcula
- Arroz selvagem com lulas em caldeirada

# As receitas

# Esparguete de algas com filetes de anchovas e azeitonas

 15 min  Dificuldade fácil  4 pessoas

## Ingredientes

Esparguete de algas (200g)  
2 dentes de alho picados  
1 cebola grande picada  
Azeitonas sem caroço fatiadas (50g)  
3 tomates grandes em cubos  
Salsa fresca q.b.  
1 colher de sopa de azeite  
Pimenta q.b.  
Sal q.b.  
Meio pimento amarelo  
Filetes de anchovas em conserva (3 latas)  
Conserva de milho doce (140g)

## Modo de preparação

Alourar a cebola no azeite e adicionar o alho, o tomate, o pimento aos cubos e uma pitada de sal e deixar cozinhar em lume brando por cerca de 5 minutos.

Adicionar as azeitonas, o milho escorrido e lavado e o conteúdo escorrido das latas de filetes de anchovas, retificando os temperos.

Mexer e deixar cozinhar por mais 5 minutos.

Entretanto, cozer o esparguete de algas. Depois de escorrido, adicionar o preparado ao esparguete e misturar bem. Decorar com alguns filetes de anchovas.

Servir de imediato, polvilhando com salsa.

Sugestão: Acompanhar com tomate cereja.

# Couscous de bacalhau

 15 min  Dificuldade fácil  4 pessoas

## Ingredientes

2 colheres de sopa de azeite  
4 dentes de alho picados  
1 beringela  
1 colher de sopa de orégãos secos  
2 tomates grandes  
Conserva de bacalhau em azeite (2 latas)  
Sal q.b.  
Couscous (250g)  
Açafrão da Índia em pó q.b.  
Tomate cereja q.b.

Sugestão: Decorar com tomate cereja a gosto ou outro legume à escolha.

## Modo de preparação

### Recheio:

Alourar o alho em azeite numa frigideira em lume médio.

Adicionar o tomate e a beringela com casca aos cubos, acrescentar meia colher de sopa de orégãos secos e deixar cozinhar.

Cozinhar durante cerca de 3 minutos em lume brando

Envolver o bacalhau em conserva escorrido ao molho de tomate, temperar com sal e adicionar os restantes orégãos. Deixar cozinhar por 2 min

### Couscous:

Colocar numa panela água a ferver e o açafrão e cozinhar o couscous seguindo as indicações da embalagem.

Escorrer o couscous e adicionar o preparado de bacalhau.

# Enguias de escabeche com hortelã

 30 min  Dificuldade fácil  4 pessoas

## Ingredientes

Batata-doce (750g)  
2 cenouras  
2 dentes de alho  
8 tomates cereja  
1 ramo de hortelã  
Fio de azeite  
Conserva de enguias em escabeche (2 latas)

## Modo de preparação

Saltear os tomates cereja, cortados em metades, numa frigideira com um fio de azeite e reservar.

Levar a lume brando um tacho com o molho das conservas.

Acrescentar os dentes de alho esmagados, azeite e hortelã picada.

Depois de descascadas e cozidas, dispor num prato a batata-doce e as cenouras em rodelas, os tomates salteados e as enguias.

Verter o molho bem quente por cima.

Decorar com a hortelã.

Sugestão: Acompanhar com salada de alface.

Informação nutricional média | porção

Valor energético 440 Kcal | Lípidos 17,5g | Hidratos de carbono 56g | Proteína 14,5g

# Salada tropical com polvo

 15 min  Dificuldade fácil  4 pessoas

## Ingredientes

Alface q.b.  
Tomates cereja (250g)  
Rúcula selvagem q.b.  
1 romã grande  
2 kiwis médios  
Conserva de polvo (2 latas)  
Fio de azeite  
Vinagre balsâmico  
Orégãos q.b.

## Modo de preparação

Lavar a alface e a rúcula, cortar os tomates em metades, cortar os kiwis às rodelas, retirar as sementes da romã e lavar todos os ingredientes.

Juntar todos os ingredientes numa taça, incluindo o polvo escorrido. Fazer um vinagrete com fio de azeite, vinagre balsâmico e orégãos e regar a salada.

Sugestão: Esta salada poderá constituir um prato principal, acompanhando, por exemplo, com cevada perolada.

# Bruschetta de filetes de cavala

 10 min  Dificuldade fácil  8 unidades

## Ingredientes

8 fatias finas de pão de centeio  
2 tomates médios  
2 dentes de alho  
1 cebola  
1 fio de azeite  
Cavala em conserva (1 lata)

## Modo de Preparação

Torrar as fatias de pão.

Refogar a cebola e os dentes de alho no azeite. Deixar alourar e adicionar os tomates em cubo.

Colocar o preparado em cima das fatias de pão e adicionar os filetes de cavala escorridos.

Sugestão: Decorar com coentros ou outra erva aromática a gosto.

# Sande de filetes de peixe-espada e abacate

 10 min  Dificuldade fácil  5 pessoas

## Ingredientes

1 abacate maduro  
Sumo de uma lima  
2 tomates  
5 folhas de alface  
10 fatias finas de pão de sementes  
Conserva de filetes de peixe-espada (2 latas)

## Modo de preparação



Reduzir o abacate a puré, adicionando o sumo da lima.

Barrar as fatias de pão com o preparado.

Cortar o tomate às rodelas e dispor por cima de uma das fatias de pão.

Acrescentar a folha de alface e os filetes de peixe-espada e cobrir com a outra fatia de pão.

# Folha de endívia com mexilhão e puré de maçã

 15 min  Dificuldade fácil  9 unidades

## Ingredientes

9 Folhas de endívia  
Sumo de Limão  
Sal q.b.  
Conserva de mexilhões (1 lata)  
2 maçãs  
1 bolbo de funcho  
Ramo de funcho q.b.

## Modo de preparação

Cozer as maçãs e o bolbo de funcho em pouca água e reduzir a puré.

Lavar as folhas de endívia.

Dispor o puré na folha de endívia e adicionar os mexilhões escorridos, temperados com sumo de limão. Decorar a gosto com o ramo de funcho.

Sugestão: servir como entrada

# Bolinhos de carapau

 45 min  Dificuldade fácil  35 unidades

## Ingredientes

Batata (500g)  
Farinha integral (150g)  
2 ovos  
1 cebola média  
3 colheres de sopa de azeite  
Salsa q.b.  
1 cenoura  
1 pitada de sal  
3 latas de conserva de carapau

## Modo de preparação

Cozer as batatas descascadas e reduzir a puré. Adicionar a farinha, os ovos inteiros, a cebola picada, o azeite, a salsa, a cenoura ralada, o carapau escorrido e o sal.

Misturar bem todos os ingredientes e, com a ajuda de duas colheres de sopa, moldar a massa em bolinhos.

Dispor os bolinhos num tabuleiro levar ao forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos a 180°, tendo o cuidado de virar os bolinhos de modo a que cozam de forma uniforme.

Sugestão: servir como entrada

# Pizza de quinoa, sardinha e rúcula

 40 min  Dificuldade fácil  4 fatias

## Ingredientes

### Molho

1 cebola média  
2 colheres de sopa de azeite  
2 tomates médios  
1 embalagem de polpa de tomate  
½ queijo mozarela fresco (60 g)  
Rúcula q.b.  
Sardinha sem pele e sem espinha (1 lata)  
Óregãos q.b.

### Massa

¾ chávena de quinoa  
¼ chávena de água  
Sal q.b.  
1 colher de sobremesa de sementes de chia  
1 colher de sopa de azeite.

## Modo de Preparação

### Base da Pizza:




Lavar a quinoa muito bem.  
Colocar a quinoa e as sementes de chia em água e deixar em repouso durante 12 horas, no frigorífico.  
Pré-aquecer o forno a 200 graus.  
Escorrer e lavar a mistura novamente.  
Colocar a mistura no liquidificador juntamente com a água, o azeite e o sal.  
Processar a mistura até que fique suave e consistente.  
Fornar uma forma com papel vegetal.  
Dispor a massa na forma uniformemente.  
Levar a massa por aproximadamente 15 minutos ao forno.  
Quando a superfície estiver dourada, virar a massa e cozinhar por mais cerca de 5 minutos.

### Recheio:

Preparar um refogado em cru com a cebola picada, o azeite, o tomate picado, a polpa de tomate e as sardinhas em conserva.  
Acrescentar o recheio à base da pizza e acrescentar o queijo mozarela.  
Levar a pizza ao forno por aproximadamente 10 minutos.  
Adicionar a rúcula e os orégãos e servir.

Informação nutricional média | porção      Valor energético 281kcal  
| Lípidos 13,4g | Hidratos de carbono 25g | Proteína 15g

# Arroz selvagem com lulas em caldeirada

 25 min  Dificuldade fácil  4 pessoas

## Ingredientes

Conserva de lulas de caldeirada (3 latas)  
Arroz selvagem (200gr)  
2 dentes de alho  
1 cebola grande  
1 tomate grande  
1 folha de louro  
2 colheres de sopa de azeite  
½ chávena de vinho branco  
Coentros q.b.  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Fio de azeite  
1 chávena e meia de água

## Modo de preparação

Alourar a cebola e o alho em azeite e acrescentar o tomate picado e a folha de louro.

Adicionar o arroz, deixar vidrar e refrescar com o vinho branco. Deixar o vinho evaporar e adicionar a água, temperando com uma pitada de sal.

Quando o arroz estiver praticamente cozinhado, acrescentar as lulas em conserva escorridas e misturar bem.

Nota: Acompanhar com salada de cenoura e couve roxa raspada.

**BRIOSIA - CONSERVAS DE PESCADO, LDA**  
233 431 054 | [briosa@briosaconservas.com](mailto:briosa@briosaconservas.com)

**COFACO AÇORES-INDUSTRIA DE CONSERVAS, S.A.**  
217 997 200 | [maria.felgueiras@cofaco.pt](mailto:maria.felgueiras@cofaco.pt)

**COFISA - CONSERVAS DE PEIXE DA FIGUEIRA, S.A**  
233 407 730 | [cofisa@mail.telepac.pt](mailto:cofisa@mail.telepac.pt)

**COMUR - FÁBRICA DE CONSERVAS DA MURTOSA, LDA**  
234 830 000 | [comur@mail.telepac.pt](mailto:comur@mail.telepac.pt)

**CONSERVAS BELAMAR, LDA**  
252 641 565 | [geral@belamar.pt](mailto:geral@belamar.pt)

**CONSERVAS PORTUGAL NORTE, LDA**  
229 380 019 | [conservas@portugalnorte.com](mailto:conservas@portugalnorte.com)

**CONSERVEIRA DO SUL, S.A.**  
289 702 016 | [conserveira@consul.pt](mailto:conserveira@consul.pt)

**FREITASMAR, PRODUTOS ALIMENTARES, S.A.**  
289 702 845 | [geral@freitasmr.pt](mailto:geral@freitasmr.pt)

**ESIP- EUROPEAN SEAFOOD INVESTMENTS PORTUGAL, S.A.**  
262 780600 | [Silvia.Almeida@thaiunion.com](mailto:Silvia.Almeida@thaiunion.com)

**EXPOCONSER - EXPORTADORA DE CONSERVAS, S.A**  
252 622 158 | [geral@expoconser.pt](mailto:geral@expoconser.pt)

# Conserveiras

**LUCAS & C<sup>a</sup>, LDA**

229 381 751 | [lucas@lucas.pt](mailto:lucas@lucas.pt)

**FÁBRICA DE CONSERVAS A POVEIRA, S.A.**

252 622 158 | [geral@apoveira.pt](mailto:geral@apoveira.pt)

**FÁBRICA DE CONSERVAS LA GONDOLA, LDA**

229 964 712 | [lagondola@conservaslagondola.pt](mailto:lagondola@conservaslagondola.pt)

**GENCOAL S.A**

252 692 400 | [info@gencoal.com](mailto:info@gencoal.com)

**PINHAIS & C<sup>a</sup>LDA**

229 380 042 | [pinhais@pinhais.pt](mailto:pinhais@pinhais.pt)

**RAMIREZ & C<sup>a</sup> FILHOS S.A**

229 997 878 | [ramirez@ramirez.pt](mailto:ramirez@ramirez.pt)

**RUBEN AUGUSTO LARAJEIRA MAIA, SOC. UNIP., LDA**

229 955 039 | [idamar@mail.telepac.pt](mailto:idamar@mail.telepac.pt)

**SANTA CATARINA INDÚSTRIA CONSERVEIRA, S.A.**

295 416 220 | [geral@atumsantacatarina.com](mailto:geral@atumsantacatarina.com)

**VIANAPESCA, OP COOPERATIVA DE PRODUTORES  
DE PEIXE DE VIANA DO CASTELO, CRL**

258 822016 | [vianapescaop@mail.telepac.pt](mailto:vianapescaop@mail.telepac.pt)

# Conserveiras

# Ficha técnica

**Título:** Receitas com Lata

**Direção Editorial:** Isabel Tato | ANICP, Associação Nacional dos Industriais de Conservas de Peixe

**Conceção:** Ana Pimenta, Isabel Tato

**Corpo Redatorial:** Castro e Melo, Isabel Tato, Manuela Pintado, Conceição Hogg, Ana Pimenta, Sara Teixeira, Carlota Rocha e Daniel Silva

**Colaboração:** Marta Guimarães, Loja das Conservas

**Produção Gráfica:** Isabel Tato, Daniel Silva, Sara Teixeira e Carlota Rocha

**Revisão Gráfica:** Victor Vicente | Restaurante Can the Can

**Propriedade:** ANICP, Associação Nacional dos Industriais de Conservas de Peixe

**Interdita a cópia integral ou parcial deste ebook**