

Receitas: **Chef Fábio Bernardino**, PNPAS/DGS (2017). Fotos: **Inês Fernandes**

SOBREMESA

Torta de Castanha e Noz

4 pessoas · 30 minutos · Adoçada com fruta seca

Ingredientes

- 400 g de castanha
- 200 g de sultanas ou figo seco
- 2 ovos
- 50 g de nozes
- Erva-doce q.b.
- Raspa de limão ou de laranja
- Canela q.b.

Preparação

1. Coza as castanhas e descasque-as.
2. Triture-as em puré juntamente com o figo seco ou as sultanas.
3. Misture os ovos batidos, a erva-doce e a raspa de laranja ou de limão.
4. Leve ao lume numa panela e mexa até levantar fervura e obter uma massa consistente, que se despegue do tacho.
5. Coloque a massa numa folha de papel vegetal e estique-a com o rolo da massa.
6. Polvilhe com a canela e as nozes torradas, enrole a torta, leve-a ao frio e sirva.

Dica: A castanha adapta-se bem a sobremesas, como esta torta. As sultanas ou os figos secos dão o açúcar suficiente para adoçar a receita.

No mercado encontra: castanha, figo seco, nozes e limão ou laranja.

Por fatia (50 g): 118 kcal · 3 g de lípidos · 18 g de hidratos de carbono, dos quais 10 g de açúcares · 2,6 g de proteína

PROGRAMA

QUARTA, 11 DE NOVEMBRO · DIA DE SÃO MARTINHO
MAGUSTO TRADICIONAL

Com distibuição gratuita de castanhas

Mercado de Santo Amaro
Manhã | aberto das 7h às 15h

10h00 - 13h00
Magusto tradicional
Zona exterior do mercado

10h00 - 10h45
André Guerreiro
Algarvie Marafade

Mercado da Avenida
Manhã | aberto das 7h às 14h

11h30 - 12h15
André Guerreiro
Algarvie Marafade

Viv'o Mercado
Tarde | Mercado do Levante, 16h-20h

16h00 - 20h00
Magusto tradicional
Zona exterior do mercado

17h30 - 18h30
André Guerreiro
Algarvie Marafade

19h00
Rancho Folclórico de Odiáxere

Lagos Câmara Municipal · MERCADOS DE LAGOS · FREGUESIA DE SÃO SEBASTIÃO DE LAGOS

II SEMANA DA Castanha

e Magusto de São Martinho



9-14 nov

2026 | Segunda a sábado

Mercado de Santo Amaro
Mercado da Avenida
Viv'o Mercado

Programa no verso

Com animação & ofertas



Receitas: **Chef Fábio Bernardino**, PNPAS/DGS (2017). Fotos: **Inês Fernandes**

ENTRADA

Sopa de Castanha

4 pessoas · 30 minutos · Sem sal adicionado

Ingredientes

- 600 ml de água ou caldo aromático
- 300 g de castanha
- 200 g de cebola
- 200 g de couve-coração
- 120 g de alho-francês
- 100 g de aipo
- 20 g de alho
- 1 colher de sopa (10 g) de azeite
- ½ colher de café de cravinho
- ½ colher de café de pimenta
- ½ colher de café de alecrim

Preparação

1. Prepare o caldo aromático: leve ao lume 600 ml de água com as cascas da cebola e do alho, a parte verde do alho-francês e os talos da couve e do aipo. Deixe apurar, coe e reserve.
2. Coza as castanhas em água ou no caldo aromático, descasque-as e reserve.
3. Numa panela, coza no caldo o alho-francês, a cebola, o alho e o aipo.
4. Quando os legumes estiverem cozidos, junte as castanhas e triture tudo com a varinha mágica.
5. Sirva guarnecida com a couve-coração, tempere com cravinho, pimenta e alecrim e regue cada prato com azeite em cru.

Dica: A castanha substitui a batata e torna a sopa cremosa. O caldo feito com cascas e talos aproveita os restos dos legumes e dá sabor sem necessidade de sal.

No mercado encontra: castanha, cebola, couve-coração, alho-francês, aipo, alho e alecrim.

Por pessoa: 206 kcal · 4 g de lípidos · 34 g de hidratos de carbono · 5 g de proteína



Receitas: **Chef Fábio Bernardino**, PNPAS/DGS (2017). Fotos: **Inês Fernandes**

PEIXE

Salada de Castanha e Dourada Marinada

4 pessoas · 30 minutos · Sem sal adicionado

Ingredientes

- 400 g de filetes de dourada
- 400 g de castanha
- 200 g de tomate
- 120 g de cebola
- 100 g de pimentos
- 80 g de coentros
- 1 colher de sopa (10 g) de azeite
- 1 limão (raspa e sumo)
- Pimenta q.b.

Preparação

1. Asse as castanhas e os filetes de dourada no forno a 220 °C.
2. Corte em pedaços a cebola, os pimentos e o tomate.
3. Disponha os legumes num prato, com as castanhas e os filetes de dourada.
4. Junte os coentros picados.
5. Tempere com a raspa e o sumo do limão e com pimenta.
6. Finalize com azeite em cru.

Dica: Esta salada pode substituir o arroz, a massa ou a batata e é uma forma diferente de pôr mais peixe na mesa.

No mercado encontra: dourada, castanha, tomate, cebola, pimentos, coentros e limão.

Por pessoa: 470 kcal · 16,7 g de lípidos · 49 g de hidratos de carbono · 26 g de proteína



Receitas: **Chef Fábio Bernardino**, PNPAS/DGS (2017). Fotos: **Inês Fernandes**

PRATO PRINCIPAL · VEGETARIANO

Feijoada de Castanha

4 pessoas · 30 minutos · Sem sal adicionado

Ingredientes

- 400 g de feijão vermelho
- 400 g de castanha
- 400 g de couve-lombarda
- 300 ml de caldo aromático de legumes
- 200 g de tomate
- 120 g de cebola
- 120 g de alho-francês
- 20 g de alho
- 1 colher de sopa (10 g) de azeite
- 1 colher de café de cravinho
- 1 colher de café de cominhos

Preparação

1. Asse as castanhas no forno, descasque-as e reserve.
2. Prepare o caldo aromático: leve ao lume 300 ml de água com as cascas da cebola e do alho, os talos da couve e a parte verde do alho-francês. Deixe apurar, coe e reserve.
3. Numa panela, junte a cebola, o alho, o alho-francês e o tomate. Acrescente o caldo aromático, o cravinho e os cominhos e coza em lume brando.
4. Junte as castanhas assadas, o feijão vermelho e a couve-lombarda e, se for necessário, acrescente um pouco mais de água.
5. Junte o azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, até tudo estar cozinhado e o molho apurado.

Dica: Se usar feijão de lata ou de frasco, escorra-o bem e passe-o por água corrente para retirar o excesso de sal; assim, não é preciso adicionar sal à receita. Esta feijoada dispensa o arroz.

No mercado encontra: castanha, couve-lombarda, tomate, cebola, alho-francês, alho e feijão.

Por pessoa: 382 kcal · 4,8 g de lípidos · 59,7 g de hidratos de carbono · 13,5 g de proteína