APROXIMAR A ABÓBORA, UM ALIMENTO SAUDÁVEL, DOS PORTUGUESES

Idioma
Undefined

A ABÓBORA, BASE DE MUITA DA NOSSA TRADIÇÃO CULINÁRIA, É UM FRUTO INJUSTAMENTE ESQUECIDO PELOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE E POUCO VALORIZADO NUTRICIONALMENTE PELA POPULAÇÃO.

É tempo de reparar injustiças para com um alimento de baixíssimo valor calórico, isento de gordura e elevada densidade de nutrientes protetores como os carotenóides e outros antioxidantes, fornecendo mais potássio do que a banana e uma importante ajuda para hipertensos, favorecendo a síntese de vitamina A no organismo, fornecedor de vitamina C…enfim…poderíamos continuar a enumerar as suas virtudes nutricionais.

Tão interessante como a sua mais valia nutricional é a sua plasticidade culinária, desde compotas e sobremesas até sopas e purés. A abóbora serve de acompanhamento, é central em muitas sopas e torna-se complemento de elevado qualidade, adicionando compostos com propriedades antioxidantes, vitaminas e minerais a qualquer prato da nossas gastronomia. Para nos ajudar a fazer esta ligação entre a gastronomia e a saúde, pedimos ao Chef Fábio Bernardino (um valor já seguro dos novos chefs portugueses) e à sua equipa, a produção de um conjunto de receitas que juntassem modernidade e tradição, tendo por base a abóbora e como condição a não adição, ou quase não adição, de sal e o respeito pelo equilíbrio nutricional.

O resultado parece-nos perfeito. Obrigado Chef. Obrigado também à Inês Fernandes pela enorme qualidade fotográfica e à equipa de nutricionistas do PNPAS pelo rigor e entrega total a este tipo de projetos (Sofia Mendes de Sousa, Joana Carriço Larangeira e Maria João Gregório).

Se daqui resultar uma maior aproximação dos portugueses a este alimento que nos protege e nos delicia, estaremos gratos.

Descarregue o livro de receitas aqui [1].

Fonte: Nutrimento

Source URL (modified on 09/11/2017 - 11:09): http://www.dietamediterranica.pt/?q=pt/node/612

Links
[1] http://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2017/10/Abo%CC%81bora_PNPAS.pdf