



ALIMENTOS DO MÊS

MAIO

# Sopa de Beldroegas com Poejo

## Ingredientes

150 g. cebola  
400 g. batata  
1/2 pão caseiro  
1 molho beldroegas  
4 ovos  
1 dl. azeite  
Vinagre q.b.  
Alho q.b.  
Sal q.b.  
Poejo q.b.

## Confeção

*Numa panela, refogar em azeite a cebola, juntar as beldroegas e a água. Deixar ferver. Adicionar as batatas às rodelas e os dentes de alho com casca.*

*Temperar com sal e deixar cozer. Aromatizar com pøjos. À parte, escalfar os ovos.*

*Dispor numa terrina para a sopa as fatias de pão caseiro no fundo, deitar por cima a sopa, os ovos escalfados são servidos no próprio prato.*



## Informação nutricional

A sopa é um tipo de confeção rica em termos nutricionais e com pouco valor calórico (preferencialmente sopa de legumes). Deve estar presente todos os dias, na nossa alimentação. É de confeção económica, rápida e contribui para a nossa saúde!

As beldroegas, típicas do mês de maio constituem uma das maiores fontes de ácidos gordos ómega 3 de origem vegetal e possuem um enorme valor vitamínico e mineral.

O alho, podem ser utilizados nas marinadas para a preparação dos alimentos, esmagados, picados ou fatiados são excelentes fornecedores de vitaminas (B1, B3, C e folatos) e minerais (potássio, fósforo, cálcio, magnésio e sódio).

PROVÉRBIO

*Beldroegas na horta, tira o médico da porta*



# Caracóis à Algarvia

## Ingredientes

2000 g. caracóis  
1 ramo orégãos  
2 folhas louro  
0,05 g. manteiga  
2 cascas limão  
0,1 g alho  
Sal q.b.  
Poejo (facultativo)

## Informação nutricional

Os caracóis apresentam-se no mês de maio, época tradicional dos caracóis. São excelentes fontes de proteínas, nutritivos e pouco calóricos. Confeccionados com as ervas aromáticas são um petisco muito apreciado!

As ervas aromáticas de uso culinário, como o próprio nome indica, são utilizadas para aromatizar as nossas refeições, conferindo cor, sabor e aromas tradicionais! Estas são um excelente substituto do sal permitindo uma refeição mais saudável e indo ao encontro da Dieta Mediterrânica!

Os orégãos são utilizados em vários pratos tradicionais sendo um deles “o petisco” dos caracóis, típico desta época do ano e apresentam um sabor forte e bastante aromático. São excelentes fornecedores de vitaminas (A, B3, E e folatos) e minerais (cálcio, potássio, fósforo e magnésio).

O poejo, presente na natureza, fornece vitaminas (A e folatos), minerais (potássio e magnésio) e flavonóides.

## Confeção

*Lavar bem os caracóis, em água corrente e abundante. Pode juntar-se água com um pouco de vinagre para ajudar a limpar.*

*Num tacho, colocar os orégãos, os dentes de alho pelados, as folhas de louro, o limão e um pouco de poejo, se gostar. Colocar os caracóis e cobrir de água.*

*Cozinhar em lume brando. Quando começar a ferver, colocar o lume no máximo e adicionar sal (dois punhos). Deixar ferver cerca de meia hora.*

PROVÉRBIO

*Caracol onde nasce, pasce*



# Morangos

*Para terminar a refeição falemos dos morangos. Fruta característica desta época apresenta uma cor vermelha, devido à presença de fitoquímicos (licopeno, ácido elágico e flavonóides) que contribuem para um efeito antioxidante e anti-inflamatório. Alimento rico em vitamina C e fibra.*

## PROVÉRBIO

*Morangos e amores, os primeiros são os melhores*

Devem ser privilegiados os alimentos da época, pois estes fornecem aquilo que é necessário em cada altura do ano. Estes aromas e sabores representam uma região, uma cultura e tradições locais!

O **Padrão Alimentar Mediterrânico** é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio!