



ALIMENTOS DO MÊS

JULHO

Ovos com tomate à Algarvia



JULHO

Ingredientes

1 kg Tomates
150 gr Cebola
1 dl Azeite
4 unid. Ovos
Sal q.b
Pimenta q.b

Confeção

Fazer um refogado com azeite e a cebola bem picada.

Pelar os tomates e retirar as sementes, cortar em cubos e juntar ao refogado, deixar cozinhar um pouco. Bater os ovos e juntar ao preparado anterior, temperar com sal e pimenta e deixar cozer os ovos. Sirva de imediato.

Informação nutricional

O ovo é um alimento nutricionalmente rico e, por isso, considerado completo. É muito versátil em termos culinários, de baixo custo e saboroso. É rico em proteínas de alta qualidade ou de alto valor biológico, pois possui aminoácidos essenciais (estruturas que constituem as proteínas) que o organismo não consegue produzir. Sendo uma excelente fonte de proteína pode substituir, de vez em quando, o peixe e a carne, sendo uma escolha mais económica. O ovo é constituído pela gema e pela clara que consumidas por inteiro têm benefícios para a saúde. A gema possui, gorduras de boa qualidade, na sua maioria insaturadas (mono e polinsaturadas), assim como quase todas as vitaminas, à excepção da vitamina C. A clara, por sua vez, é uma excelente fonte de água e proteínas. Sendo um alimento muito versátil podemos incorporá-lo em diversos pratos tradicionais como os Ovos com Tomate à Algarvia, Sopas de Tomate, Ervilhas com Ovos ou, usando um termo muito regionalista, “Griséus com Ovos”, entre outros pratos típicos e ricos culturalmente.

PROVÉRBIO

Ovo quer sal e fogo



Estufado de legumes

Ingredientes

1 Curgete
1 Pimento verde
1 Pimento vermelho
1 Tomate maduro
120 g Alho francês
1 Alho Seco
1 Beringela
125g Cogumelos frescos
Polpa tomate
Tomilho
Orégãos
Sal
Pimenta
1 Cebola
Azeite

Informação nutricional

A beringela possui uma cor roxa o que significa que é rica em substâncias de grande poder antioxidante. É um alimento pouco calórico e rico em água constituindo uma ótima opção para quem quer seguir um plano de manutenção de peso ou emagrecimento. Para além disso, é uma excelente fonte de fibra alimentar (promove uma boa digestão e ajuda na regulação do trânsito intestinal) e tem um elevado teor de vitamina A, C e alguns minerais (potássio, cálcio, fósforo, magnésio e ferro). A beringela, segundo as suas características nutricionais, é um alimento que contribui para a eficiência do nosso sistema imunitário.

Confeção

Lavar e cortar todos os legumes em quadrados pequenos.

Num tacho colocar azeite e alourar o alho picado, juntar a cebola e os pimentos cortados, adicionar os outros vegetais consoante a sua ordem de cozedura.

Juntar um pouco de polpa de tomate e os restantes temperos, deixar cozinhar em lume brando tapado.

Retificar os temperos e servir.

PROVÉRBIO

Quem terá as mãos quedas, com pão fresco e beringelas?



Figo

O figo é um alimento tipicamente desta época e mediterrânico. O figo apresenta boas quantidades de fibra, o que o torna um alimento saciante que favorece o trânsito intestinal (auxilia no bom funcionamento dos intestinos e para algumas pessoas serve quase como um laxante natural). Sendo uma fruta calórica devemos ter em atenção a quantidade a ingerir diariamente – 1 porção são cerca de 2 figos médios – também é rico em compostos fenólicos, potássio, cálcio (sobretudo os figos secos que têm maior concentração de cálcio e menor quantidade de água e magnésio). Desta forma, aconselha-se o consumo de fruta da época, uma vez que é mais rica do ponto de vista nutricional, económica e sustentável.

PROVÉRBIO

Em tempo de figos, não há amigos

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!

Edição e conceção | Município de Tavira

Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA

Informação Nutricional | Centro de Saúde de Tavira, Nutricionista Laura Silvestre Martins

Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO | Tavira comunidade representativa de Portugal | www.dietamediterranea.net