



ALIMENTOS DO MÊS

JUNHO

Filetes de Sardinha no forno com Tomate



JUNHO

Ingredientes

1 kg. sardinhas
Sal fino q.b.
Pimenta moída q.b.
1 dl. azeite
1 dl. molho de tomate
2 limões

Confeção

Escame as sardinhas, lave-as e retire os filetes.

Unte um tabuleiro com azeite e polvilhe com sal e pimenta, disponha os filetes, devidamente, arrumados com a pele virada para cima. Com o molho de tomate, faça uma risca por cima dos filetes e leve ao forno a 160°C, durante 12 minutos. Retire do forno e sirva numa travessa.

Nota: se preferir em vez do molho de tomate, pode regar com sumo de limão.

Informação nutricional

“Olh’á sardinha tão bela e fresquinha!” A sardinha é um símbolo gastronómico português e associado à tradição e às festas populares! Junho cheira a sol, a mar, a São João e a sardinha no pão! Os meses de junho, julho e agosto são os meses preferenciais da sardinha e como já diz o nosso povo: as mais saborosas ao paladar são as capturadas nos meses sem “r”. A sardinha é considerada um peixe gordo (embora a sua composição nutricional possa variar ao longo do ano) e apresenta vários benefícios nutricionais. Como peixe gordo que é, a sardinha, apresenta teores elevados de ácidos gordos ómega 3, os quais ajudam o normal funcionamento do coração associado a um estilo de vida saudável e, naturalmente, a uma dieta saudável e equilibrada como a Dieta Mediterrânica. A sardinha é rica em proteínas de alto valor biológico (fundamental para o crescimento muscular e regeneração de tecidos, entre outras funções), vitamina A, D e B12. É, ainda, excelente fonte de zinco, fósforo, magnésio, ferro e cálcio, sendo que as sardinhas enlatadas têm maior riqueza em cálcio pois podemos consumir as suas espinhas.

PROVÉRBIO

Sardinha de São João já pinga no pão



Gaspacho à Algarvia

Informação nutricional

O tomate é um alimento muito versátil. Podemos utilizá-lo para fazer saladas, sopas, molhos ou para cozinhar. A nível nutricional é um alimento pouco calórico e rico em água (é um alimento desta época de mais calor, pois estes alimentos sazonais dão nos aquilo que precisamos). A sua cor vermelha alaranjada deve-se à presença de um pigmento muito interessante e de nome licopeno. Este caroteno é um excelente antioxidante e está relacionado com o efeito cardioprotetor (redução de colesterol total e colesterol LDL – denominado o mau colesterol) e diminuição da pressão arterial (pelo seu excelente teor de potássio). Também tem um efeito protetor particularmente no cancro da próstata. O tomate é rico em vitamina C (ajuda na absorção de ferro) e vitamina A.

Quanto mais maduro e colorido for o tomate maior é a concentração em licopeno, se cozinhado maior a biodisponibilidade do licopeno e se consumido com um fio de azeite melhor será a sua absorção!

Ingredientes

1 kg. tomates
3 dentes de alho
0,5 kg pão caseiro
0,5 cl vinagre
1 dl azeite
Orégãos q.b.
100 g pimento verde
Sal q.b

Confeção

Numa tigela, coloque os alhos e o sal e esmague-os com a ajuda de um almofariz.

Pele os tomates, retire as pedives, corte-os aos cubos e junte.

Lave e pique o pimento em cubos, junte ao preparado anterior e adicione o azeite, mexa.

Junte a água bem gelada, os orégãos e o vinagre, retifique os temperos e adicione o pão em cubos, mexa.

PROVÉRBIO

No tempo de tomate não há má cozinheira

ALIMENTOS DO MÊS JUNHO



Meloa

A meloa é uma fruta de verão por excelência e tem um poder refrescante pois é constituída principalmente por água. É excelente fonte de vitamina A, importante para a visão e sistema imunitário, elevado teor em potássio, vitamina C e carotenos. Para controlar ou mesmo reduzir o peso e regular o apetite devemos apostar nesta fruta de verão, pois tem um baixo valor energético!

PROVÉRPIO

Em riba de melão, vinho de tostão

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

DIETA  EDITERRÁNICA