



ALIMENTOS DO MÊS
NOVEMBRO

Sopa de Feijão à Portimonense

Ingredientes

400 g. Feijão encarnado
50 g. Cebola
200 g. Batata
200 g. Batata-doce
100 g. Abóbora
1 dl Azeite
Sal q.b
Salsa q.b

Confeção

Demolhar o feijão, previamente.

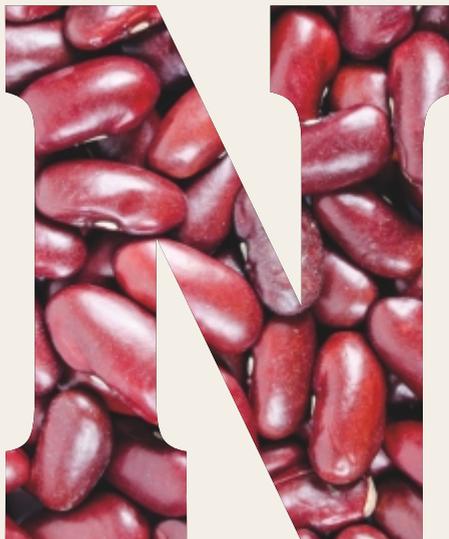
Cozê-lo em água temperada com sal e uma cebola.

Descascar a abóbora e as batatas e cortá-las em cubos pequenos.

Quando o feijão estiver quase cozido, juntar os restantes ingredientes e retificar os temperos, se necessário.

Juntar um pouco de azeite e decorar com salsa picada.

Pode ser servida num prato típico de barro



Informação nutricional

O feijão encarnado pertence ao grupo das leguminosas. Estas assumem um papel fundamental na produção alimentar sustentável e na alimentação saudável. São excelentes alternativas ao consumo de carne e peixe, pois fornecem proteínas de origem vegetal, no entanto, devem ser combinadas com cereais, como o arroz, de forma a que tenhamos uma proteína completa e de qualidade (contendo todos os aminoácidos essenciais em quantidades apropriadas). O feijão encarnado é uma excelente fonte de vitaminas e minerais, nomeadamente, ácido fólico, vitaminas do complexo B, ferro*, zinco, cálcio, entre outros. Tem ainda um teor considerável de fibra e hidratos de carbono de absorção lenta, o que permite desempenhar um papel fundamental no controlo do apetite e um efeito protetor de determinadas doenças como, por exemplo, a diabetes. Estes alimentos apresentam um baixo valor energético e uma baixa percentagem de gordura.

* para melhorar o ferro disponível a partir das leguminosas, é aconselhável combiná-las com fontes de vitamina C, como frutas cítricas.

PROVÉRBIO

Quando a barriga está cheia, todo o feijão tem bicho

ALIMENTOS DO MÊS NOVEMBRO



Cremoso de abóbora e canela com tosta de hortelã

Ingredientes

1Kg Abóbora	200 g. Batata
4 Paus Canela	Pão tipo caseiro q.b
120 g. Cebola	Sal q.b
100 g. Alho francês	Hortelã q.b
80 g. Manteiga	Azeite q.b

Informação nutricional

A abóbora é um legume que pertence ao grupo dos hortícolas (embora em termos botânicos seja considerada um fruto). Normalmente, aparece entre os meses de setembro a maio. É um alimento bastante versátil, podendo ser utilizado em várias receitas e refeições. Apresenta uma cor de outono, forte e quente. É um alimento colorido, muito nutritivo e fornece diversos nutrientes, sobretudo, vitamina A e carotenos, vitamina C (muito importante, nesta época do ano, pois ajuda na regulação do sistema imunológico), alguns minerais como o potássio, cálcio, fósforo e magnésio. Possui um baixo valor energético, como tal ajuda na regulação de peso e contém uma boa quantidade de fibra, o que auxilia a manter a saciedade por mais tempo. Apresenta, na sua constituição, uma quantidade elevada de água e é um dos primeiros alimentos recomendados na introdução da alimentação complementar. O seu sabor adocicado e a sua textura cremosa fazem com que seja um alimento bem aceite pelas nossas crianças!

Confeção

Descascar a abóbora, retirar as sementes e cortar.

Numa panela, derreter a manteiga, alourar a cebola e o alho francês.

Adicionar a abóbora e deixar estufar, lentamente. Juntar a batata e cobrir com caldo de carne.

Adicionar os paus de canela, temperar com sal e deixar cozer.

Cortar fatias de pão caseiro, em pequenos quadrados (forma de tosta), e regar com uma pasta de hortelã obtida da trituração de folhas de hortelã e azeite. Levar ao forno até alourar.

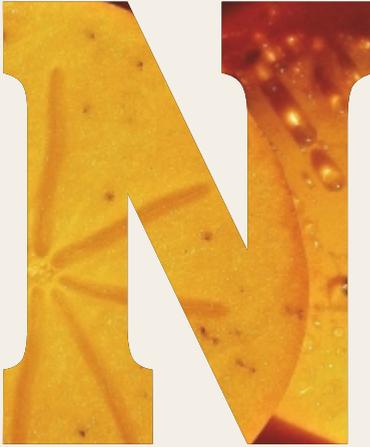
Retirar os paus de canela, antes de ralar a sopa, a qual deverá passar depois pelo coador chinês. Retificar os temperos, se necessário.

Pode ligar o preparado com uma pequena quantidade de natas e colocar uma tosta de pão de hortelã sobre cada taça de sopa servida.

PROVÉRBIO

A abóbora e o nabo, ao fim de três dias, enganaram o diabo

ALIMENTOS DO MÊS NOVEMBRO



Dióspiro

O dióspiro surge em outubro e estende-se até meados de dezembro, o que faz dele uma fruta da época. A sua produção tem destaque na região do Algarve. É um alimento rico em fibra, nomeadamente, em fibras solúveis (pectinas e mucilagens). Estas fibras têm uma função específica na regulação do funcionamento intestinal, no controlo da glicémia, na diminuição do colesterol total (nomeadamente do LDL – “mau colesterol”) e ajudam a promover a saciedade. É de destacar o teor elevado em vitamina A, o que lhe confere de certa forma a cor outonal deste fruto. Para além disso, é excelente fonte de potássio, o que contribui para a saúde do sistema circulatório, pois este está associado a uma diminuição da pressão arterial. É, ainda, excelente fonte de água, tendo este alimento propriedades diuréticas. No entanto, a sua riqueza em hidratos de carbono deve ser tida em conta e, por isso, devemos ingerir esta fruta, sempre que possível, integrada nas refeições.

PROVÉRBIO

*Dióspiro madurinho é comer
num segundinho*

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

Demonstração Culinária no Municipal de Tavira

12 de novembro, às 11h00
Mercado Municipal de Tavira

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

tavira DIETA MEDITERRÂNICA



escola de
V.R. Sto. António

