



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



## Dióspero

*O dióspero 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

*Dióspero 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](http://www.dietamediterranea.net)

**tavira** DIETA MEDITERRÂNICA



escola de  
V.R. Sto. António

