



A

2023

ALIMENTOS DO MÊS

AGOSTO

ALIMENTOS DO MÊS

AGOSTO

Dourada aromática no forno com batata-doce

Ingredientes

4 Batatas-doces médias
1 Dourada com cerca de 1 Kg
1 Limão pequeno em rodelas
5 Dentes de alho laminados
2 Hastes de alecrim fresco
1 Ramo de salsa
1 Tomate rosa grande cortado em rodelas
Azeite
Sal

Preparação

Pré-aqueça o forno a 200°

Lave as batatas e corte em rodelas de aproximadamente 1 centímetro

Tempere com sal e azeite e coloque no fundo de um tabuleiro, leve ao forno durante 20 minutos, tapado com papel de alumínio

Entretanto, prepare a dourada que já deverá estar limpa e escamada

Faça uns golpes na barriga quase até à espinha

Tempere a barriga e os golpes com um pouco de sal

Recheie a barriga do peixe com o alecrim, os talos da salsa, algumas lâminas de alho e as rodelas de limão

Após 20 minutos, retire o tabuleiro do forno e coloque a dourada sobre a batata

Regule o forno para 180°

Sobre a dourada coloque as rodelas de tomate e meias-luas de limão e o restante alho



Tempere com um pouco de pimenta moída e regue com azeite

Leve ao forno (180°), durante 30 minutos

Informação nutricional

Sabia que a origem do nome “dourada” é porque esta apresenta uma mancha dourada entre os olhos? Esta é a razão pelo qual este peixe é designado de dourada e é um alimento muito rico nutricionalmente. Excelente fornecedor de vitaminas do complexo B (B1, B3, B6 e B12), vitamina D, minerais como o fósforo, potássio e cálcio e ainda de gorduras insaturadas (nomeadamente, ômega-3). Todos estes nutrientes contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário, nervoso, função psicológica e regulação hormonal. Ajudam, ainda, no controlo das doenças cardiovasculares e contribuem, também, para a manutenção de uma pressão arterial normal.

PROVÉRBIO

Dourada fresca come-a com leveza/temperada.

ALIMENTOS DO MÊS

AGOSTO



Pickle de cebola

Ingredientes

- 2 Cebolas roxas médias (pode ser outra variedade)
- 100ml Água
- 150ml Vinagre
- 50g Açúcar
- 5g Sal
- 1 Colher de café de grãos de pimenta preta
- 1 Colher de café de sementes de mostarda

Informação nutricional

A cebola é um bolbo que possui um forte odor e sabor. É também conhecida por provocar lágrimas enquanto fazemos a sua preparação. É um alimento muito utilizado para temperos e preparações culinárias, constituído em grande parte por água, rico em vitaminas A, B, e C e ainda minerais como potássio, fósforo, cálcio e magnésio. Alimento com benefícios anti-inflamatórios, antioxidantes, anticancerígenos, por isso, importante para a nossa saúde.

Preparação

Esterilize um frasco de vidro, fervendo-o em água

Descasque as cebolas, corte em quartos e separe as pétalas

Coloque as pétalas de cebola no frasco

Leve a água e os restantes ingredientes a ferver

Quando ferver e o açúcar estiver dissolvido, verta sobre a cebola, cobrindo-a na totalidade

Fechе o frasco e deixe arrefecer à temperatura ambiente, durante cerca de 1 hora

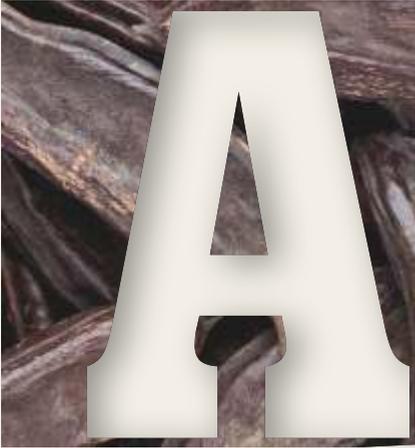
Guarde no frigorífico e poderá começar a consumir após um dia no frio

Ideal para enriquecer saladas, sandes ou até pratos de peixe e carne grelhados.

PROVÉRBIO

À falta de capão... cebola e pão

ALIMENTOS DO MÊS AGOSTO



PROVÉRBIO

A alfarrobeira montureira é sempre a mais certa.

Alfarroba

A alfarroba é o alimento mais conhecido como o “substituto do chocolate” e é um alimento natural do Mediterrâneo. A farinha de alfarroba é utilizada como substituto do cacau e do chocolate em diversas preparações culinárias, devido à sua cor escura (acastanhada) e ao seu sabor adocicado. A alfarroba tem várias propriedades nutricionais, nomeadamente, poucas calorias, boa fonte de proteínas facilmente digeríveis, é rica em fibras alimentares o que ajuda a melhorar o funcionamento intestinal (por exemplo, aumenta a sensação de saciedade, favorece o emagrecimento e, em determinadas situações, diminui as diarreias), tem uma ação antirrefluxo (por isso, bom ingrediente usado nas fórmulas infantis) e ajuda a regular os níveis de açúcar e colesterol no sangue. É rica, ainda, em minerais como o cálcio, potássio e fósforo e é, especialmente, rica em vitaminas A e do complexo B (B1, B2 e B3). A alfarroba não contém cafeína, o que permite melhorar a qualidade do sono.

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

Edição e conceção | Município de Távira

Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA

Informação Nutricional | Centro de Saúde de Távira, Nutricionista

Laura Silvestre Martins

Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

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

