



A

ALIMENTOS DO MÊS  
AGOSTO

ALIMENTOS DO MÊS

# AGOSTO

## Saladas frias

### Salada Caprese

#### Ingredientes

0,8 kg tomate maduro  
0,46 kg mozzarella fresco  
0,2 lt azeite  
0,01 kg alho  
0,03 kg miolo de amêndoas  
0,03 kg miolo de noz  
Manjeriço q.b.

#### Confeção

*Cortar o tomate e o mozzarella em rodelas e colocar no prato em redor, em forma de leque. Colocar o molho pesto e regar por cima.*

*Decorar com os frutos secos e folhas de manjeriço.*

### Salada Cuscuz

#### Ingredientes

0,25 kg massa cuscuz  
0,4 kg peito de frango  
0,12 kg milho  
0,15 kg pimento vermelho  
0,15 kg pimento verde  
0,01 kg salsa  
0,1 kg tomate cherry  
0,08 kg cebola roxa

#### Confeção

*Colocar água a ferver com azeite. Juntar a massa e deixar cozer.*

*Grelhar o peito de frango e cortar em cubos.*

*Cortar a cebola e os pimentos em cubos. Cortar o tomate cherry em quatro. Juntar o milho e misturar todos os ingredientes.*

*Servir num prato fundo. Decorar com salsa picada e um ramo de salsa em cima.*

PROVÉRBIO

*Não há má cozinheira com tomates à beira*

# ALIMENTOS DO MÊS AGOSTO



## Informação nutricional

As saladas são uma excelente opção para se iniciar a refeição, para incluir na própria refeição ou como refeição de almoço e/ou jantar. As saladas podem proporcionar refeições mais leves, nutritivas e saborosas. Estas podem ser muito versáteis, pois permitem combinações variadas e muito coloridas. Quanto mais coloridas forem as saladas e se optarmos por produtos hortícolas frescos maior aporte nutricional vamos obter. Os produtos hortícolas que compõem uma salada fornecem nutrientes reguladores, tais como vitaminas, minerais, fibras alimentares e ainda compostos fenólicos (que exercem benefícios para a saúde, nomeadamente, funções antioxidantes e protetoras das células). Os produtos hortícolas frescos, quando consumidos em cru fornecem quantidades generosas de vitaminas e minerais que não se perdem na água da cozedura. Caso se escolha cozer os alimentos, devemos aproveitar a água da cozedura para introduzir em novas confeções como, por exemplo, sopas ou caldeiradas, pois irá enriquecê-las com os nutrientes que provêm da água da cozedura e, de certa forma, diminuimos a utilização de água. As saladas também podem ser compostas com alimentos dos restantes grupos alimentares que integram a Roda da Alimentação Mediterrânica e cabe, a cada um de nós, fazer as escolhas mais saudáveis na combinação dos alimentos, sabores e aromas.

Em suma, devemos variar ao máximo os produtos hortícolas, privilegiando os da época e de produção local e, desta forma, permite termos uma alimentação mais sustentável, amiga do ambiente, com cultura e tradição indo ao encontro da Dieta Mediterrânica, sendo esta uma alimentação promotora de saúde.

## PROVÉRBIO

*Alface menininha, couve mulherzinha*

# ALIMENTOS DO MÊS AGOSTO



PROVÉRBIO

*Salada bem temperada: pouco vinagre, bem azeitada*

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.pt](http://www.dietamediterranea.pt)

**tavira** DIETA MEDITERRÂNICA