



ALIMENTOS DO MÊS  
DEZEMBRO

## Tentáculo de polvo em azeite de manjerição sobre grelos salteados e esmagado de batata-doce



### Ingredientes

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| 500 g. Polvo           | 200 g. Batata-doce  |
| 2dl Azeite             | 50 g. Tomate cherry |
| 100 g. Manjerição      | Flor de sal q.b     |
| Alho seco q.b          | Pimenta q.b         |
| 200 g. Grelos de couve |                     |

### Confeção

*Cozer o polvo e reservar os tentáculos.*

*Triturar o manjerição e juntar ao azeite.*

*Cozer as batatas-doces e esmagar, posteriormente, com ajuda de um garfo.*

*Ferver, em água, os grelos de couve e saltear em azeite e alho.*

*Saltear os tomates cherry, em azeite.*

*Levar o polvo ao forno com o azeite e deixar cozinhar cerca de 5 minutos.*

*Decorar a gosto.*

### Informação nutricional

O polvo é um molusco que se caracteriza por possuir um corpo mole com oito braços, saindo da cabeça. É um alimento comum, na cozinha mediterrânica, sendo um recurso para as comunidades piscatórias como Santa Luzia que é conhecida como a “capital do polvo”. Este é um grande amigo das dietas de emagrecimento, pois tem poucas calorias, sendo, por isso, uma ótima sugestão. É uma excelente fonte de proteína e, consequentemente, rico em aminoácidos. O polvo é um animal rico em ómega3, designada de “boa gordura”, com benefícios cardiovasculares e com uma função, fortemente, anti-inflamatória. Em suma, contém nutrientes como o potássio, magnésio, fósforo e, ainda, vitaminas A, C e do complexo B.

## DEZEMBRO



# Torta de amêndoa com ovos-moles

## Ingredientes

300 g. Amêndoa com pele  
450 g. Açúcar  
6 Claras  
300 g. Ovos-moles

## Informação nutricional

As amêndoas são ricas em gorduras e, conseqüentemente, apresentam um elevado valor calórico. No entanto, a gordura presente, nas amêndoas, é predominantemente do tipo insaturado (mono e polinsaturado). A amêndoa, também, é uma boa fonte de vitamina E e manganês, cobre, ferro, fósforo, fibra alimentar, vitamina B2 e proteínas. Para além disso, são ricas em diversos fitoquímicos, incluindo ácidos fenólicos, fitoesteróis e compostos fenólicos, o que lhe confere grande potencial antioxidante. A amêndoa com pele, para além de ser mais rica em fibra, fornece cinco vezes mais compostos fenólicos que a amêndoa pelada. A lista de benefícios para a saúde é variada e a sua utilização na cozinha é muito versátil, como por exemplo: aperitivos, sopas, acompanhamento em pratos principais, biscoitos, bolachas, sobremesas e bolos.

## Confeção

*Bater as claras sem ficarem completamente em castelo, juntar o açúcar a fio e deixar bater até ficar bem forte.*

*Moer a amêndoa e envolvê-la com a mão, em movimentos de baixo para cima no merengue.*

*Colocar em tabuleiros forrados com papel vegetal e levar ao forno a cozer (200°C durante, aproximadamente, 15 minutos).*

*Colocar sobre papel vegetal polvilhado com açúcar, barrar com os ovos-moles e enrolar.*

*Colocar no frigorífico para prender.*

## PROVÉRBIO

*Para comer a amêndoa tem de se quebrar a casca*

# ALIMENTOS DO MÊS DEZEMBRO



## Couve

A couve, produto hortícola com grande versatilidade culinária, é muito comum nesta época (outono e inverno), sendo, especialmente, assídua na quadra natalícia. Alimento pouco calórico, mas rico em vitaminas A e C, este contribui para a melhoria do sistema imunitário (ajuda a aumentar as defesas do nosso corpo e a proteger o organismo de infeções). A couve é considerada a rainha das folhas verdes (de várias tonalidades) e fornece minerais como o potássio, o cálcio e o fósforo. Para além disso, é uma excelente fonte de ácido fólico que é fundamental, durante a gravidez, pois esta vitamina participa no processo da multiplicação celular e no desenvolvimento e crescimento do bebé. Por ser rica em fibra alimentar, contribui para a redução dos níveis de colesterol sanguíneo, prevenindo algumas doenças cardiovasculares, controlando os níveis de açúcar no sangue, regulando o intestino e melhorando a flora intestinal. Este produto hortícola é um alimento muito nutritivo, conhecido desde a antiguidade, quer através da alimentação humana, quer por fins medicinais.

### PROVÉRBIO

*Gabem-se couves, que há  
nabos no caldo*

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

10 de dezembro, às 10h30  
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

TURISMO DE  
PORTUGAL



escola de  
V.R. Sto. António



SNS SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



ACES  
Sotaventos

