



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, consequentemente, 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

tavira DIETA MEDITERRÂNICA

TURISMO DE PORTUGAL



escola de V.R. Sto. António



SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

