



2024

ALIMENTOS DO MÊS
FEVEREIRO

Biqueirões Albardados

Ingredientes

1 kg. de biqueirão
2 limões - sumo
3 dentes de alho laminados
3 ovos
120 g. de farinha de trigo
1 ramo pequeno de salsa
200 ml. de água com gás
Azeite
Sal e pimenta

Confeção

Limpe o biqueirão, retire as cabeças, abra a meio e retire a espinha, deixando ficar o rabo. Se preferir pode deixá-lo inteiro retirando apenas a cabeça.

Disponha o biqueirão numa camada, temperando com sal, pimenta, alho, sumo de limão e um fio de azeite. Sobreponha sucessivas camadas temperando de igual forma.

Deixe repousar no frio de um dia para o outro.

No dia, bata os ovos com a salsa picada, junte a farinha, uma ligeira pitada de sal e envolva.

Adicione a marinada do peixe, passada por um passador de rede e a água com gás, misturando bem até formar um polme.

Aqueça uma frigideira com óleo ou azeite para fritar.

Passes os biqueirões pelo polme e frite de imediato.

Sirva ainda quente acompanhado de arroz a gosto.



Informação nutricional

Portugal é um dos países do Mediterrâneo onde o consumo de pescado tem uma elevada importância na dieta da população. O biqueirão é um alimento de fácil digestão e com elevado valor nutricional. É uma fonte de gordura de alta qualidade, nomeadamente, os ácidos gordos ómega-3, importantes para o sistema neurológico e para reduzir o risco de mortalidade por doenças coronárias em adultos. É também muito rico em proteína de alto valor biológico e elementos essenciais como selénio, iodo, fósforo e vitaminas D, B1 e B12, que para além de manterem a função cerebral e o sistema nervoso saudável, ainda mantêm os níveis de energia e reforçam o sistema imunitário.

PROVÉRBIOS

Tão bom é o biqueirão, como é o salmão, quando é sazão



Arroz de beterraba assada e pinhões

Ingredientes

2 beterrabas médias
1 cebola pequena picada
2 dentes de alho picados
200 g. de arroz carolino ou arbóreo
30 g. miolo de pinhão
50 ml. de vinho branco
10 ml. de vinagre de vinho tinto ou balsâmico branco
1 ramo pequeno de coentros
1,5 L de caldo de legumes
Queijo de cabra curado
Azeite
Sal e pimenta

Informação nutricional

A beterraba é um alimento bastante versátil, podendo ser consumida crua ou cozida, em sumos, saladas, pickles ou conserva. É um alimento com teor significativo de vitamina C, ferro e potássio, o que faz com que seja útil para controlar os valores de pressão arterial, bem como aumentar o aporte de ferro na dieta. É também um alimento fornecedor de fibras e antioxidantes que, em conjunto, auxiliam na normalização dos valores de colesterol no sangue, bem como na diminuição dos danos nas paredes das artérias. Desta forma, contribui para a prevenção de doenças cardiovasculares e para reduzir o risco de ataques cardíacos ou acidentes vasculares cerebrais.

Confeção

Embrulhe a beterraba em papel de alumínio, temperada com sal e um fio de azeite e asse no forno pré-aquecido a 180° durante cerca de 30m.

Quando estiverem assadas, triture 1 das beterrabas fazendo um puré.

Aqueça o caldo de legumes e mantenha-o bem quente.

Pique a cebola e refogue com um fio de azeite, quando estiver translúcida adicione o alho e refogue mais um minuto, mas sem deixar queimar.

Adicione o arroz e deixe fritar por 1 minuto, refresque com o vinagre e em seguida com o vinho branco.

Envolva bem, acrescente o puré de beterraba e adicione 400ml de caldo bem quente. Mexa regularmente e acrescente um pouco mais de caldo, bem quente, sempre que o arroz estiver a secar.

Quando cozido, retire do lume e acrescente os pinhões, o queijo ralado a gosto e envolva tudo.

Sirva ainda quente decorado com a restante beterraba cortada em cubos, pinhões e queijo ralado.

PROVÉRBIO

Vender beterrabas como limões

ALIMENTOS DO MÊS FEVEREIRO



Pinhão

O pinhão é um fruto seco de elevada qualidade nutricional originário da bacia do Mediterrâneo. Este fruto apresenta um valor elevado de proteínas, comparativamente a outros frutos secos. Como todos os frutos deste tipo, possui um teor de gorduras totais considerável, sendo que maioritariamente são gorduras de qualidade, como as polinsaturadas e as monoinsaturadas, sendo as mais abundantes o ómega-3 e o ómega-6. A evidência científica acerca do consumo de frutos secos tem se tornado cada vez mais consistente no que diz respeito aos benefícios dos mesmos na saúde. Vários estudos demonstram uma associação entre o consumo destes alimentos e a diminuição do risco de doença cardiovascular e de diabetes. Estes benefícios devem-se essencialmente à qualidade das gorduras que apresentam na sua constituição, bem como a sua composição em vitamina E, fibra, fitoquímicos e magnésio.

PROVÉRBIO

*Pela Ascensão, coalha a amêndoa,
nasce o pinhão*

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

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

Município de **tavira** DIETA MEDITERRÂNICA