



ALIMENTOS DO MÊS

FEVEREIRO

## Açorda de galinha com grão

### Ingredientes

1200 g. galinha caseira  
500 g. grão-de-bico  
1 pão caseiro  
1 molho de hortelã  
100 g. cebola  
100 g. cenoura  
2 dentes de alho seco  
Sal q.b.  
2,5L água  
Pimenta em grão q.b.  
4 ovos

### Confeção

*Coza a galinha (partida aos bocados) com cebola, cenoura e pimenta em grão. Coza o grão-de-bico, previamente demolido. Num almofariz, esmague os dentes de alho com uma pitada de sal grosso e a hortelã.*

*Coloque o preparado, numa terrina, juntamente com o pão cortado às fatias. Adicione um raminho de hortelã e o ovo batido, assim como a galinha e o grão cozido, regue com o caldo da cozedura da galinha e sirva a açorda.*

*Decore com raminhos de hortelã.*



### Informação nutricional

O grão integra o grupo das leguminosas e é um alimento com baixo valor energético, mas com teores elevados de proteína, fibra e hidratos de carbono de absorção lenta. Excelente fonte de proteínas vegetais (apesar de não ser uma proteína completa, quando combinada com cereais como o arroz, o seu aproveitamento pelo organismo aumenta) contribui para a manutenção da saúde dos músculos. O seu teor elevado em fibra permite melhorar o trânsito intestinal e, desta forma, beneficiar a prisão de ventre (favorece os movimentos intestinais). A fibra ajuda a regular o açúcar no sangue (mantém a glicemia controlada), assim como os níveis de colesterol. O grão possui um valor considerável de minerais, nomeadamente, ferro, potássio, zinco, cobre, magnésio, manganésio, entre outros. Como todas as leguminosas, a produção de grão é importante para a proteção do ambiente.

# ALIMENTOS DO MÊS FEVEREIRO

FEVEREIRO



## Creme de cogumelos

### Ingredientes

250 g. cogumelos  
250 g. batatas  
70 gr cebola  
Azeite q.b.  
Sal q.b.  
Água q.b.

### Informação nutricional

Os cogumelos são um alimento surpreendente no que diz respeito ao baixo valor calórico e baixo teor em gordura. Apresentam uma quantidade considerável de água, proteína e alguns aminoácidos essenciais. Desta forma, faz com que este alimento seja também uma ótima opção para os vegetarianos. Para além disso, os cogumelos são uma fonte de vitaminas do complexo B, antioxidantes e fibra, sendo que ajudam a regular os níveis de glicose no sangue, a controlar os níveis de colesterol e a fortalecer o sistema imunológico. É de salientar que os cogumelos silvestres são uma fonte alimentar de origem não animal a fornecer a vitamina D. Fornecem ainda quantidades consideráveis de potássio, fósforo, selénio e cobre.

### Confeção

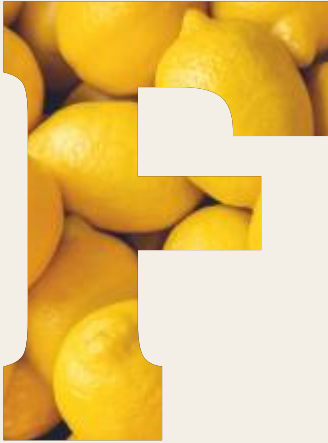
*Refogue a cebola no azeite, junte as batatas, a água e deixe cozer. Lave e salteie, ligeiramente, os cogumelos para extrair o seu líquido, junte ao preparado anterior e deixar cozinhar. Triture tudo e, no fim, sirva com cogumelos salteados e um fio de azeite.*

PROVÉRBIOS

*Onde há um cogumelo, há outro*

ALIMENTOS DO MÊS

# FEVEREIRO



## Limão

*O limão pode ter uma tonalidade desde verde-escuro a amarelo. Alimento pouco calórico e excelente escolha para utilizar como tempero (marinadas), sumo, chá ou molhos. Excelente fonte de vitamina C que ajuda o sistema imunitário a proteger o organismo contra infeções e auxilia na absorção de ferro. O seu aroma é inconfundível e característico nas nossas cozinhas e refeições.*

### PROVÉRBIO

*Se a vida te der limões faz uma limonada*

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

**tavira** DIETA MEDITERRÂNICA