



2023

ALIMENTOS DO MÊS
FEVEREIRO

Lulinhas à Algarvia

Ingredientes

1kg de lulas médias
2c. de chá de sal
2c. de sopa de azeite
3 dentes de alho
1 folha de louro
100 ml de vinho branco
600g de batata
Pimenta q.b.
2c. de sopa de salsa fresca

Confeção

Lave bem as lulas em água fria, sem as abrir, e tempere com uma colher de chá de sal.

Descasque e corte as batatas em rodellas grossas, coloque-as num tacho, cubra com água fria e tempere com o restante sal e pimenta, deixando cozer cerca de 20 minutos.

Coloque uma frigideira ao lume com o azeite, os alhos esmagados e a folha de louro.

Deixe cozinhar por 1 minuto, sem deixar queimar o alho.

Junte as lulas, frite em lume brando até estarem douradas, refresque com o vinho branco e adicione um pouco de água para terminar a cozedura.

Sirva as lulas com as batatas polvilhadas com salsa picada.



FEVEREIRO

Informação nutricional

As lulas são denominadas de cefalópodes e estes estão incluídos no grupo dos moluscos que são englobados num grupo maior, o pescado, onde também se inclui o peixe. Os cefalópodes têm baixo valor calórico, sendo pobres em gordura e ricos em proteínas de alto valor biológico. Geralmente, tal como o restante pescado, são boas fontes de gordura polinsaturada, nomeadamente, ácidos gordos, ómega-3, cujo seu consumo está associado a um melhor funcionamento do sistema circulatório e do sistema cardiovascular. Em relação à proteína que fornecem é de alto valor biológico por fornecer aminoácidos essenciais e também por ter uma boa digestibilidade. As lulas são, igualmente, uma fonte importante de vitamina B12 (combate a fadiga, essencial à formação dos glóbulos vermelhos e regula o sistema nervoso). São, ainda, excelentes fontes de fósforo, cálcio e vitamina D (importante para a função óssea e essencial para o bom funcionamento do sistema imunitário).

PROVÉRBIO

Lulas recheadas são a alegria da casa

ALIMENTOS DO MÊS FEVEREIRO

FEVEREIRO



Salteado de espargos e cogumelos

Ingredientes

500g de espargos verdes
150g de cogumelos Marron
150g de cogumelos Paris
2 dentes de alho
1dl de azeite
Vinagre balsâmico q.b.
Sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Os espargos são produtos hortícolas e uma boa alternativa alimentar em programas de emagrecimento, uma vez que são pouco calóricos. Devido ao seu elevado teor em fibra permite uma sensação de saciedade durante mais tempo. Cerca de 90% da constituição dos espargos é água e possuem um baixo valor energético. Os espargos são, ainda, ricos em luteína, vitaminas C e K, potássio e ácido fólico.

Confeção

Comece por “quebrar” os espargos, descartando as bases que são mais duras e fibrosas. Limpe os espargos, retirando os “espigões”, pequenos triângulos nos talos dos espargos. Seguidamente, coza-os, em água a ferver, temperada de sal, durante 1 minuto. Escorra os espargos e corte-os em pedaços pequenos. Lave e corte os cogumelos Marron em tiras e cogumelos Paris em quartos. Leve uma frigideira ao lume com o azeite e os dentes de alho esmagados, deixe aquecer, junte os cogumelos e saltei até ficarem macios. Tempere com sal e pimenta, adicione os espargos e deixe cozinhar mais 1 minuto. Salpique com umas gotas de vinagre balsâmico e envolva bem. Retire do lume e sirva como entrada ou a acompanhar pratos de carne.

PROVÉRBIO

*Quem não gosta nem de espargos, nem de bom vinho, não tem alma
nem estômago*

ALIMENTOS DO MÊS FEVEREIRO



Nozes

A noz é um alimento que faz parte do grupo de frutos oleaginosos. Estes são característicos do padrão alimentar mediterrânico e são excelentes substitutos aos snacks menos saudáveis. Os frutos oleaginosos são constituídos, fundamentalmente, por lípidos, o que lhe confere a característica de serem mais calóricos. O tipo de gordura que constitui este alimento torna-o especial no que diz respeito à saúde cardiovascular.

PROVÉRPIO

Nozes e trigo é merenda de amigo

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