

A close-up photograph of several purple and white turnips. The turnips are round with a white base and purple top. The background is dark, making the turnips stand out. A large yellow letter 'J' is superimposed over the center of the image.

J

ALIMENTOS DO MÊS

JANEIRO

ALIMENTOS DO MÊS JANEIRO

JANEIRO

Creme de nabo e presunto



Ingredientes

500g Nabo	1l Água
250g Batatas	Sal q.b.
Alhos q.b.	100g Presunto
100g Cebolas	Pão q.b.
2 unid. de Alho francês	

Confeção

Para o creme, faça o refogado, corte um alho francês em pedaços pequenos, pique os alhos e a cebola.

Coloque na panela, primeiro o azeite, deixe ferver, junte os alhos, a cebola e o alho francês que cortou anteriormente. Quando tudo estiver refogado, coloque a água, mais as batatas, o nabo e o sal, deixe cozer durante 30 minutos.

Enquanto a sopa é confeccionada, corte o outro alho francês em juliana e frite-o. Corte o pão em cubos pequenos e fatie o presunto. Coloque o pão e o presunto a torrar, no forno, durante 15 minutos. Quando os ingredientes da sopa estiverem cozinhados, retifique os temperos e triture.

No final, por cima do creme, coloca-se o alho francês frito (cortado em juliana), o presunto tostado e o pão torrado.

Informação nutricional

O nabo é um alimento com um sabor muito característico (intenso), mas, nutricionalmente, um alimento muito rico e pouco calórico. Excelente fonte de água (cerca de 94,5%), o que contribui para a hidratação corporal. Contém fibra na sua constituição, o que permite a regulação do trânsito intestinal, aumenta a sensação de saciedade (logo reduz o apetite) e ajuda no controlo da glicemia. Ajuda a reduzir a pressão arterial, devido à presença de potássio. Por ser uma excelente fonte de vitamina C, tem funções antiinflamatórias e antioxidantes que contribuem para a prevenção de algumas infeções, assim como para uma pele saudável. A quantidade de vitamina C é bastante considerável e facilita a absorção de ferro presente noutros alimentos. As folhas do nabo (nabiças) também são interessantes do ponto de vista nutricional e não devem ser desprezadas, pois são boas fontes de fibra, vitamina A e C, cálcio, vitamina E e B6. Então, todas as partes do nabo devem ser aproveitadas!

PROVÉRBIO

Tudo tem o seu tempo e os nabos pelo advento



Feijoada de choco

Ingredientes

1kg. Choco	Sal q.b.
250g. Feijão branco	150g. Chouriço de carne
200g. Cebola	1 Folha de louro
3 Dentes de alho	1 Ramo de salsa
250g. Tomate	200g. Cenoura
1dl Azeite	200g. Arroz agulha

Informação nutricional

O choco é um molusco, nomeadamente um cefalópode, rico em proteínas, aminoácidos essenciais e minerais. Contém fósforo, ferro, selénio, entre outros. O selénio é essencial para a saúde da tiróide e para um forte sistema imunológico. A carne do choco fornece, também, ácidos gordos, ómega 3 essenciais, em particular os ácidos eicosapentaenóico e docosahexanóico. Excelente fonte de vitamina B12, esta é esta essencial na formação das células sanguíneas e encontra-se, principalmente, em alimentos de origem animal. Para quem segue uma alimentação vegetariana ou totalmente vegan é importante verificar a necessidade de suplementação.

Confeção

Lavar e cortar o choco em pedaços.

Cozer o feijão branco (demolhado 24 horas antes).

Num tacho, refogar, em azeite, o chouriço cortado em meias luas, a cebola e os alhos picados.

Deixar alourar e juntar o tomate sem pele, sem sementes, cortado aos cubinhos.

Deixar cozinhar lentamente, adicionar as cenouras em rodelas.

Ao refogado juntar o choco e deixar cozer.

Temperar e quando o choco estiver cozido, adicionar o feijão branco, previamente, cozido.

Retificar os temperos e servir numa travessa decorado com salsa picada e acompanhar com arroz branco.

ALIMENTOS DO MÊS JANEIRO



Azeite

O azeite é a gordura de eleição para cozinhar e temperar. É, sem dúvida, a gordura Mediterrânica! No entanto, sendo uma gordura deve existir equilíbrio na sua utilização, pois apresenta um elevado valor calórico. É composto, maioritariamente, por ácidos gordos monoinsaturados (nomeadamente ácido oleico). O azeite possui outros componentes importantes como a vitamina A e E e outros compostos fenólicos que lhe conferem propriedades antioxidantes e contribui, conseqüentemente, para a diminuição do risco cardiovascular. Devemos consumir azeite de qualidade, mas com moderação.

PROVÉRBIO

Azeite de oliva o mal cura

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

tavira DIETA MEDITERRÂNICA