



J

● ALIMENTOS DO MÊS

JULHO

# Linguini de amêijoas com pimentos

## Ingredientes

1kg Amêijoas da Ria Formosa (já depuradas)  
350g Linguini  
2 Chalotas (ou 1 cebola)  
3 Dentes de alho  
2 Colheres de sopa de azeite  
1 Pimento vermelho  
1 Pimento verde  
2 Tomates  
50ml Vinho Branco  
Sal e pimenta preta q.b.  
2L Água e aparas de legumes para fazer caldo



JULHO

## Confeção

*Comece por lavar as amêijoas, passando-as para um tabuleiro com água e uma boa quantidade de sal para retirar alguma areia que, ainda, possa restar nas amêijoas.*

*Preparar, previamente, um caldo, utilizando aparas de legumes, tais como cascas de cebola, as extremidades dos pimentos, a cenoura e os talos de ervas aromáticas que são cozinhadas nos 2L de água em lume brando, durante cerca de 45 minutos.*

*Pique as chalotas, descasque e lamine os alhos, corte os pimentos em cubos e reserve.*

*Retire as sementes aos tomates e corte, igualmente, em cubos.*

*Depois de reduzir, passe o caldo por um passador de rede e descarte os legumes e as aparas.*

*Numa panela suficientemente alta, tempere o caldo com sal, leve a ferver e coloque a massa a cozer.*

*Entretanto, comece por refogar as chalotas e os alhos no azeite.*

*Acrescente os pimentos e o tomate e deixe cozinhar, cerca de 2 minutos, em lume médio.*

*Refresque com o vinho branco.*

*Acrescente as amêijoas e tape, cozinhe, durante breves minutos, até que estas abram completamente.*

*Entretanto já com a massa cozida, coloque a massa sobre as amêijoas e envolva tudo.*

*Acerte os temperos e sirva polvilhado com salsa picada ou outra erva aromática a gosto.*

## Informação nutricional

A amêijoas tem um sabor excecional e possui uma composição nutricional de excelência. É um alimento com baixo teor de gordura, rico em proteínas e com um elevado teor de vitaminas e minerais. Relativamente às vitaminas destacam-se as vitaminas B (B12) e a vitamina A. Em relação aos minerais destacam-se o ferro, potássio, fósforo, selénio, magnésio, zinco e cálcio. Pelo seu teor elevado de ferro, muitas vezes, são designados de alimentos antianémia. São também uma fonte de zinco que está relacionado com o fortalecimento do sistema imunológico. As amêijoas podem ser preparadas de uma forma simples, utilizadas em sopas de frutos do mar ou até mesmo em massas.

PROVÉRBIO

*Ano das amêijoas, ano das reclamações*



# Sobremesa rápida de pera com mel e limão

## Ingredientes

4 pessoas

- 2 Peras, ligeiramente, maduras e ainda firmes
- 3 Colheres de sopa de mel
- Sumo de 1 limão (aprox. 100 ml)
- 100 ml Licor de poejo ou outro a gosto
- 1 Pau de canela
- 1 Cabeça de cravinho
- Grãos de pimenta rosa
- 1 Semente de cardamomo

## Preparação

*Misture todos os ingredientes com exceção das peras e do mel e deixe repousar.*

*Corte das peras em quartos, se preferir retire o pé e os caroços e disponha num tabuleiro de ir ao forno, de preferência de barro.*

*Regue as peras primeiro com mel e de seguida com os restantes ingredientes, garantindo que todas as peras receberam líquido e mel.*

*Leve ao forno pré-aquecido a 180°, cerca de 30 minutos, virando a fruta de vez em quando.*

*Sirva morno ou frio, acompanhando com gelado de baunilha.*

## Informação nutricional

A pera é uma fruta que apresenta tonalidade verde a amarela com polpa branca e macia. É um alimento que se caracteriza pelo baixo valor calórico e um elevado teor em água. A pera é uma fruta versátil, pois pode ser consumida crua, assada ou cozida e é um excelente lanche para levar para o trabalho ou para a escola. É uma fruta rica em micronutrientes como as vitaminas B1, B2, e B3, vitamina A e C, sódio, potássio, magnésio, ferro, entre outros. A pera apresenta boas quantidades de fibra (nomeadamente a pectina – um tipo de fibra que estimula os movimentos naturais do intestino). A fibra auxilia a prolongar a saciedade e diminui a vontade de comer, facilitando o processo de emagrecimento. É fundamental consumir esta fruta com casca, pois é na casca que obtemos os benefícios da fibra e de alguns antioxidantes (como, por exemplo, os flavonoides que têm propriedades anti-inflamatórias).

PROVÉRBIO

*Por cima de peras vinho bebas*

# ALIMENTOS DO MÊS

# JULHO



## Pimento

*O pimento pode ser encontrado em cinco cores diferentes, nomeadamente, verde, amarelo, vermelho, roxo e laranja. A sua cor depende do estado de maturação e, de acordo com o estado de maturação, assim varia a sua composição nutricional. Como tal, todos os pimentos são excelentes opções para melhorar a saúde. São alimentos ricos em vitamina C, A, E, folatos e potássio. Apresentam ainda propriedades antioxidantes e antienvhecimento. Possuem um sabor adocicado e podem ser consumidos em cru, assados ou cozidos, em diversos pratos quentes e/ou saladas.*

PROVÉRBIO

*Pimento é fraco alimento*

**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)