



2023

ALIMENTOS DO MÊS
JUNHO

Arroz de berbigão da avó

Ingredientes

1000g Berbigão
Azeite q.b.
5 Dentes de alho
100 ml de vinho branco
Sal
1 Molho de coentros
1 Limão
200g de cebola
2 Dentes de alho
300g Arroz carolino
1 Folha de louro
1 Raminho de salsa picada
1,2lt. Caldo de legumes (poderá ser feito com as aparas e cascas de legumes)

Confeção

Coloque o berbigão num tabuleiro coberto com água e 2 colheres de sopa de sal e deixe-o de molho, cerca de 2 horas, para libertar as areias. No final, retire o berbigão e descarte a água.

Cubra o fundo de um tacho largo com azeite e amoleça os dentes de alho laminados. Regue com o vinho e deixe ferver, durante 2 a 3 minutos, para evaporar ligeiramente. Tempere com uma pitada de sal.

Coloque os berbigões, no tacho, com os coentros picados grosseiramente, tape e deixe cozinhar durante 1 a 2 minutos, agitando o tacho a meio.

Regue com sumo de limão, retire do tacho e reserve, guardando igualmente o molho.

Num tacho, poderá ser o mesmo, coloque um fio de azeite a cobrir o fundo, adicione a cebola picada e deixe suar. Adicione 2 dentes de alhos picados e a folha de louro.

Adicione 1lt do caldo de legumes (ou se não tiver po-



JUNHO

derá fazer com água), o molho de abrir o berbigão e deixe ferver.

Quando ferver, junte o arroz e deixe cozinhar tapado em lume brando, mexendo de quando em quando, se necessário poderá acrescentar o restante caldo, não deixando secar o arroz por forma a ficar malandrinho.

Entretanto, retire o berbigão das cascas, deixando alguns para decorar.

Quando o arroz estiver cozido, retire do lume, transfira para a travessa de servir e misture o miolo de berbigão.

Decore por cima com a salsa picada e os berbigões nas conchas.

Informação nutricional

O berbigão faz parte da família dos bivalves, tem um cheiro particular e um sabor inconfundível a mar. Alimento pequeno mas com muita qualidade nutricional, pois é rico em proteína, vitamina A, vitamina B12, minerais como o ferro, potássio, cálcio e fósforo e, ainda, tem baixo teor em gordura.

PROVÉRBIO

Para uma galinha cega, berbigão é trigo.



Sopa fria de pepino

Ingredientes

- 300g Pepino
- 250g Abacate
- 1 Lima (sumo e raspa)
- 300g Cubos de gelo
- 20 ml Azeite
- 2 Dentes alho
- 1 Colher café de sal
- Pimenta branca moída q.b.
- 2 Colher sopa de sementes de abóbora
- 1 Colher sopa salsa picada

Informação nutricional

O pepino é um alimento que combina com o verão. É refrescante e hidratante para esta época do ano. É rico em água (por isso, é considerado um alimento diurético) e tem baixo valor energético. Excelente fonte de carotenos (transformam-se em vitamina A quando absorvidos pelo organismo e são importantes para os olhos, pele e ossos), vitamina K, magnésio, potássio e fibras. As fibras são essenciais para o bom funcionamento intestinal, mas também ajudam a aumentar a saciedade, reduzindo assim o apetite. Desta forma, é um alimento recomendado para utilizar em planos alimentares de emagrecimento. Diz o ditado popular que devemos ingerir o pepino sempre com um pouco de casca, pois a casca do pepino contém uma substância que facilita a digestão (a natureza é sábia!). Para acompanhar as refeições ou entre as refeições podemos utilizar este vegetal na sua forma natural, em saladas ou na forma de bebida refrescante, nomeadamente, águas aromatizadas (por exemplo, água, pepino e hortelã).

Preparação

Lave o pepino, abra a meio e retire as sementes com a ajuda de uma colher e corte em pedaços.

Descasque o abacate e retire o caroço, corte também em pedaços.

Rale a casca da lima e reserve para decorar no final.

Coloque, num processador ou copo triturador, o pepino, o abacate, o sumo da lima, os alhos e o gelo e triture tudo até obter uma mistura homogénea.

Distribua pelas taças de servir, colocando umas sementes de abóbora no centro a decorar, as raspas de lima a salsa picada e um fio de azeite.

Sirva ainda fria.

PROVÉRBIO

Pepino que nasce torto nunca se endireita.



ALIMENTOS DO MÊS

JUNHO



Pêssego

O pêssego é uma fruta com uma casca de textura aveludada, com cheiro característico e com sabor adocicado e suave. Quem já ouviu falar na tão famosa “pele de pêssego”? Pois é, esta fruta é, sem dúvida, rica em água e em nutrientes antioxidantes, o que permite retardar o envelhecimento das células e da pele. É uma fruta pouco calórica, excelente fonte de vitamina C, vitamina A, vitaminas do complexo B e, ainda, de alguns minerais (como o potássio, fósforo, magnésio, entre outros). O potássio é um mineral que participa no equilíbrio de sódio no organismo e auxilia na manutenção e redução da pressão arterial. É uma fruta rica em fibra, nomeadamente, a pectina que ajuda a aumentar a absorção de água no intestino, prevenindo, assim, a prisão de ventre. A melhor forma de consumo é in natura e com a casca para aumentar a ingestão de todos os seus nutrientes, particularmente, a fibra, o que permite prolongar a saciedade e diminuir a fome ao longo do dia.

PROVÉRBIO

*Pessegueiro meu, haverá melhor
fruto que o meu?*

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