



J

ALIMENTOS DO MÊS

JUNHO

ALIMENTOS DO MÊS

JUNHO

Águas aromatizadas



Opção 1

- 1000 ml de água
- 80g. laranja fresca
- 80g. limão fresco
- 10g. tomilho

Opção 2

- 1000 ml de água
- 15g. hortelã da ribeira
- 15g. alecrim
- 80g. pepino fresco

Opção 3

- 1000 ml de água
- 100g. romã
- 10g. poejo

Opção 4

- 1000 ml de água
- 60g. tangerina
- 15g. figo da Índia

Opção 5

- 1000 ml de água
- 30g. erva príncipe
- 15g. erva Luisa

Confeção

Coloque, dentro de um jarro ou garrafa de vidro, a fruta cortada e as ervas aromáticas.

Deixe repousar, no frigorífico, algumas horas.

Sirva com cubos de gelo.

PROVÉRBIO

*Quem pelo alecrim passou e um raminho não apanhou, do
seu amor não se lembrou*

Informação nutricional

A água é a bebida de eleição para todos os dias. Essencial à vida, torna-se, especialmente, importante, no verão, dada a maior exposição a temperaturas elevadas, devendo, no entanto, ser “lembrada” e consumida durante o ano inteiro. Os valores de referência estão entre 1,5 a 2 litros de água por dia (6 a 8 copos). Porém, depende de vários fatores como a fase do ciclo de vida (crianças, adolescentes e adultos), a atividade física, a temperatura ambiente, situações de doença, entre outros.

São vários os benefícios da água para o nosso organismo: ajuda no controlo de peso e na regulação do apetite, é responsável pelo transporte de nutrientes e oxigénio para as células, elimina substâncias tóxicas, importante na limpeza do organismo, auxilia a digestão, previne o envelhecimento da pele, tem um papel funcional a nível hepático e renal, protege os órgãos e tecidos e ainda lubrifica as articulações.

Ainda assim, muitos são os que têm dificuldade em ingerir a quantidade ideal de água ao longo do dia. Neste caso é possível recorrer a alternativas igualmente saudáveis – as águas aromatizadas! Dar sabor à nossa água de uma forma natural. As águas aromatizadas podem ser facilmente preparadas em

casa com ingredientes frescos e algumas especiarias, adicionando pedaços de fruta (ex. limão, laranja, lima, morangos, pêssegos, uvas, ameixas), hortícolas (ex. pepino), especiarias (ex. canela, cravinho) ou ervas aromáticas (ex. hortelã). Depois é só deixar repousar por algum tempo para que a água ganhe sabor e, preferencialmente, servir bem fresca ou até com gelo picado!

Para além do sabor, as propriedades dos alimentos adicionados fazem com que a bebida ganhe novas propriedades nutricionais. As águas aromatizadas são bebidas “funcionais” e têm duas vantagens primordiais para a saúde: a hidratação e os benefícios que os ingredientes vêm acrescentar.

As águas aromatizadas são uma excelente alternativa para quem não gosta de beber água na sua forma pura, de fácil preparação, de baixo custo, saborosas e pouco calóricas.

Vamos brindar ao verão com as águas aromatizadas com ingredientes mediterrânicos!

PROVÉRBIO

Água corrente não faz mal à gente

ALIMENTOS DO MÊS JUNHO



PROVÉRBIO

Alho e limão são meio cirurgião

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