



M

2023



ALIMENTOS DO MÊS
MAIO

Arroz de caranguejo em folha de alface

Ingredientes

6 alfaces tipo romana
1 chávena de arroz cozido
1 lata de milho
1 alho francês em fatias finas
½ pimento encarnado em cubos pequenos
300g de caranguejo
Sal e pimenta q.b.
Coentros q.b.
Azeite q.b.
Vinagre q.b.

Confeção

Compre o caranguejo cozido ou, se preferir, coza-o em casa.

Como cozer o caranguejo?

Numa panela, coloque uma quantidade de água suficiente para submergir o caranguejo por completo. Tempere com sal, uma folha de louro, um dente de alho e cascas de uma cebola. Quando a água estiver a ferver, mergulhe o caranguejo e deixe cozinhar cerca de 25 minutos. Retire-o e mergulhe em água com gelo para parar a cozedura.

Quando estiver frio, parta as cascas e desfie a carne, aproveitando o interior da carapaça, especialmente as ovas (caso tenha).

Numa tigela, misture o milho, o alho francês, o pimento encarnado e o caranguejo desfiado. Acrescente o arroz cozido.

De seguida, tempere a gosto com sal, pimenta, azeite e vinagre.



Leve ao frio, pelo menos, meia hora antes de servir.

Lave a alface e separe as folhas, privilegiando as interiores.

Sirva o arroz, nas folhas do coração da alface.

Decore com coentros picados a gosto.

Informação nutricional

A alface é um produto hortícola, conhecido por conter poucas calorias. A sua cor natural provém de um pigmento específico: a clorofila. Deve estar presente nos nossos pratos, diariamente, pois é um alimento rico em fibra (promove um bom funcionamento intestinal e melhora a digestão). As folhas verdes apresentam quantidades interessantes de ferro e ácido fólico. No entanto, para favorecer a sua absorção é necessário consumir alimentos ricos em vitamina C. A alface é rica em água (cerca de 96% do seu peso total é água), é diurética e depurativa.

PROVÉRPIO

Entre couve e couve, alface



Patê de tremoço

Ingredientes

1kg tremoços sem casca
250 ml de azeite
10ml de água
30g de pimentão-doce
1 colher de chá de cominhos
2 dentes de alho
Sal q.b.
Pimenta q.b.

Informação nutricional

Os tremoços são da família das leguminosas, sendo um dos “petiscos” mais apreciados entre os portugueses. Estes destacam-se pelo seu baixo valor calórico, no entanto, são excelentes fontes de proteína vegetal e fibra (ajuda a regular o apetite, pois tem uma capacidade saciante). O teor de gordura é baixo, mas de melhor qualidade (sobretudo gordura mono e polinsaturada). São uma boa fonte de cálcio, potássio, magnésio, ferro, zinco e folatos. É importante ter em atenção à quantidade de sal que contém, por isso devem ser passados por água corrente, ou até demolhá-los, antes de os consumir. Ao comprar tremoços embalados, deve-se ter em conta a rotulagem e optar-se pelo que tiver menor teor de sal. A leitura dos rótulos ensina-nos a fazer escolhas mais saudáveis, conscientes e sustentáveis.

Preparação

Coloque todos os ingredientes num processador de alimentos e bata até obter uma pasta de consistência homogénea.

Tempere com uma pitada de pimenta, um fio de azeite e umas gotas de tabasco (se gostar de algo mais picante).

Acompanhe com palitos de vegetais ou tostas.

PROVÉRBO

Em dia de Santo André, o tremoço não está, nem na saca, nem no pé.



Damasco

O damasco, ou mais conhecido no Algarve como albricoque, é uma fruta tenra, carnuda e com uma coloração amarela-alaranjada que indica grande concentração em carotenóides (mais precisamente betacarotenos o que confere a cor aos alimentos). É uma fruta rica em água e em várias vitaminas (C, A, K, B3, B9 e B5) e minerais. O albricoque contém ferro, potássio, fósforo e outros nutrientes. O facto de possuir uma riqueza em nutrientes permite ser uma fruta que contribui para termos mais saúde, ou seja, são bons para o sistema cardiovascular e excelentes fornecedores de antioxidantes (auxiliam na prevenção do cancro e de algumas doenças autoimunes).

PROVÉRBIO

*O damasco não está longe do
damasqueiro.*

**O Padrão Alimentar Mediterrânico é um padrão com cultura, tradição,
sustentabilidade e equilíbrio.**

Edição e conceção | Município de Távira

Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA

Folar- Leonilde Madeira

Informação Nutricional | Centro de Saúde de Távira, Nutricionista

Laura Silvestre Martins

Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO | Távira comunidade representativa de Portugal | www.dietamediterranea.pt