



M

2023

ALIMENTOS DO MÊS

MARÇO

Carapaus grelhados com molho à Espanhola

Ingredientes

1kg de carapaus
750g. de batatas para cozer
2 dentes de alho
2 cebolas
Salsa picada (1 ramo ou mais, conforme o gosto)
2 colheres de chá de pimentão-doce
2 dl. de azeite
5 colheres de sopa de vinagre
Sal e pimenta q.b.

Confeção

Limpe e tempere os carapaus com sal grosso e deixe repousar, no frio, durante cerca de 2 horas. Lave as batatas e coza-as, com pele, em água temperada com sal.

Pique os alhos finamente e as cebolas em pequenos cubinhos. Deite numa tigela e misture com a salsa picada, o pimentão-doce, o azeite, o vinagre. Envolve tudo e tempere com sal e pimenta a gosto.

Sacuda o excesso de sal dos carapaus e grelhe-os de ambos os lados. Recomenda-se que não grelhe demasiado para evitar que fiquem secos.

Sirva o peixe com as batatas e regue-os com o molho.

Acompanhe com salada montanheira.



Informação nutricional

O carapau é um alimento característico da Dieta Mediterrânica. São uma boa fonte de proteína de boa qualidade e de gordura, no entanto, a que têm é maioritariamente insaturada, estando bastante presente os ácidos gordos do tipo ómega-3, os quais contribuem para o bom funcionamento do sistema cardiovascular, pois reduzem os níveis de colesterol e triglicéridos. Os carapaus são bons fornecedores de vitaminas e podemos destacar as vitaminas do grupo B, vitamina A e D. A vitamina D é essencial para a absorção do cálcio e a vitamina A fundamental para a visão e prevenção de infeções. Em relação aos minerais podemos destacar o iodo, ferro e magnésio.

PROVÉRBO

Anzol sem isca, carapau não belisca



Arroz mentiroso de brócolos

Ingredientes

1Kg. de brócolos
2 dentes de alho
1 cebola
1 colher de chá de sumo de limão
1 colher de sopa de coentros picados
Azeite
Sal

Informação nutricional

Os brócolos (*Brássica spp*) são produtos hortícolas que devem fazer parte do nosso quotidiano alimentar. O consumo regular deste produto está associado à proteção contra doenças não transmissíveis, nomeadamente, cancro, doenças cardiovasculares, doenças neurodegenerativas e à diminuição da incidência dos fatores de risco como a diabetes *mellitus*, a hipertensão arterial e a dislipidemia. O efeito benéfico do consumo específico de brócolos deve-se aos nutrientes que os compõem. Em termos nutricionais, os brócolos fornecem fibras, hidratos de carbono, várias vitaminas (A, C, B1, B2, B6 e K), vários minerais (cálcio, potássio, ferro, zinco e contém pouco sódio) e ainda os fitoquímicos. Estes são particularmente importantes, devido à sua capacidade antioxidante e anti-inflamatória. Devemos consumir estas “árvores pequeninas” pela sua riqueza nutricional e até porque são pouco calóricas.

Confeção

Separe os floretes dos brócolos do talo, lave-os e deixe-os secar.

Pique os floretes dos brócolos em conjunto com o ramo de coentros.

Pique, finamente, a cebola e os alhos e leve a refogar, numa frigideira, com um fio de azeite. Quando a cebola estiver translúcida, antes de dourar, junte os brócolos e os coentros picados com o sumo de limão. Saltei, apenas, por uns segundos, o suficiente para aquecer, caso contrário perde a consistência desejada.

Tempere com sal e sirva de imediato.

PROVÉRBO

Quem quer brócolos aos braços, planta-os todos os sábados



Clementina

As clementinas são frutas com grandes benefícios para a saúde. Em termos de composição nutricional, estas são extremamente ricas em água, cerca de 86%, sendo, por isso, uma fruta muito hidratante. São também fonte de fibras alimentares que têm efeitos positivos na regulação do trânsito intestinal, aumentam a sensação de saciedade e ajudam a controlar os níveis de açúcar no sangue. As clementinas são também ricas em vitamina C, sendo que uma clementina de cerca de 100g tem mais de metade da dose diária recomendada desta vitamina. Pela sua riqueza em vitamina C e folato, as clementinas são grandes aliados contra a gripe sazonal (combatem as gripes e constipações características dos meses de inverno). Para além destes nutrientes, esta fruta é fornecedora de fitoquímicos, sendo os carotenóides os compostos responsáveis pela coloração laranja.

PROVÉRBIO

*À clementina e ao fidalgo, o que
quiser; ao limão e ao vilão, o que
tiver*

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