

M

ALIMENTOS DO MÊS

MARÇO

Cabidela de galo

Ingredientes

1 galo
3 dentes de alho
200 g de cebola
1 ramo de salsa
1 dl de azeite
0,5 dl vinagre
Sal q.b.
Pimenta q.b.
1 pau de canela
1 dl sangue do galo

Confeção

Limpar o galo, cortar em pedaços regulares, e temperar.

Picar as cebolas e os alhos, alourar em azeite, juntar o galo e mexer, adicionar um pouco de água e o pau de canela, deixar cozinhar, lentamente.

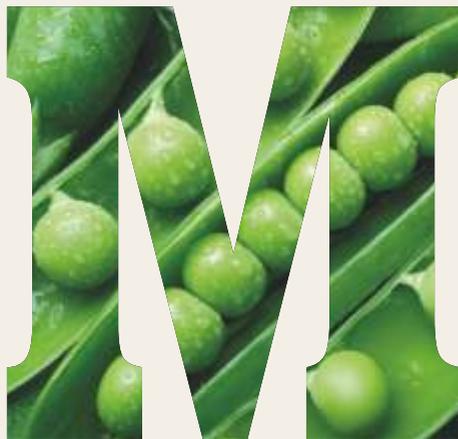
Verificar o ponto de cozedura, retirar o galo e o pau de canela.

Incorporar o sangue, dissolvido em vinagre, e mexer bem até engrossar, ligeiramente, deixando ferver.



Informação nutricional

A carne de aves é designada de carne branca e é uma ótima alternativa por conter menor teor de gordura em relação a outros tipos de carne (sendo também de fácil digestão). É uma carne versátil, fonte de proteína animal e fornecedor de vitaminas e minerais, nomeadamente, de vitaminas do complexo B (fundamentais para o metabolismo celular), rica em ferro e em fósforo, o que promove o reforço do sistema imunológico.



Ervilhas à Algarvia

Ingredientes

600 g de ervilhas
100 g de cebola
50 ml de azeite
100 g de chouriço
20 g de coentros
Sal q.b.
Pimenta q.b.
250 ml de água
4 ovos

Confeção

Picar a cebola e cortar o chouriço às rodelas, refogar com azeite, juntar as ervilhas, e temperar com sal e pimenta. Adicionar a água, deixar cozinhar.

Adicionar os ovos, um a um, e deixar escalfar, durante cerca de 3 minutos.

Antes de servir polvilhar com coentros picados.

Informação nutricional

As ervilhas ou os famosos "griseus" integram o grupo das leguminosas e são um alimento com baixo valor energético, mas com teores elevados de proteína, fibra e hidratos de carbono de absorção lenta. Têm, habitualmente, um sabor doce e são cremosas. Excelente fonte de proteínas vegetais (apesar de não ser uma proteína completa, quando combinada com cereais, como o arroz, o seu aproveitamento pelo organismo aumenta) contribui para a manutenção da saúde dos músculos. O seu teor elevado em fibra permite melhorar o trânsito intestinal e, desta forma, melhora a digestão e a prisão de ventre (favorece os movimentos intestinais). A fibra ajuda a regular o açúcar no sangue (mantém a glicemia controlada), assim como os níveis de colesterol. Como todas as leguminosas, a sua produção é importante para a proteção do ambiente.

PROVÉRBIO

Quem quer bom ervilhal, semeia-o antes de Natal



Laranja

A laranja é uma fruta cítrica, sendo a do Algarve doce e carnuda. É uma fruta com elevado teor de água e um baixo valor calórico, rica em vitamina C e alguns minerais como potássio e magnésio. A cor laranja deve-se às quantidades apreciáveis em carotenos que contribuem para a saúde visual, para o sistema imunitário e para a saúde cardiovascular, ou seja, têm demonstrado propriedades anti-inflamatórias e efeitos antioxidantes. Para além disso, é constituída por fibra solúvel que auxilia no bom funcionamento do trânsito intestinal, diminui a absorção dos níveis de colesterol e ajuda a diminuir os picos de glicemia. Lembre-se que a fruta, na sua forma natural, fornece maior riqueza nutricional em relação ao sumo de fruta, uma vez que este contribui para a perda de fibra e vitaminas e origina um maior consumo de fruta (um copo de sumo contém 2 a 3 peças de fruta). No que diz respeito à absorção de ferro, esta fruta por conter vitamina C permite uma melhor absorção do ferro (particularmente em pessoas que sofrem de anemias ferropénicas).

PROVÉRBIO

Laranja antes do Natal, livra do catarral

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