

0

ALIMENTOS DO MÊS

OUTUBRO

# Lombo de coelho recheado com mostarda



## Ingredientes

2 kg Lombo de coelho  
40 ml Azeite

### Recheio:

1 kg Carne de vitela ou de aves

3 Ovos

800 ml Natas

Sal e pimenta q. b.

150 g Pimentos vermelhos

150 g Pimentos verdes

150 g Pimentos amarelos

### Molho:

150 gr Chalotas

200 gr Cebolas

Pimentão doce (pitada)

50 g Farinha

1 L Caldo de aves

1 c. chá Natas

40 c. chá Mostarda

### Guarnição:

Massa tricolor

## Confeção

*Comece por desossar os lombos de coelho.*

*Posteriormente confeccione o recheio. Grelhe os pimentos e corte em brunesa (quadrados pequenos) e junte os restantes produtos.*

*Recheie os lombos com o preparado. Deixe cozer 35 minutos a vapor.*

*Entretanto, confeccione o molho. Refogue as cebolas e as chalotas em azeite, junte o pimentão doce, a farinha e o caldo de aves. Coza 40 minutos. Depois junte as natas. Se necessário, reduza. Junte a mostarda fora do lume e mexa.*

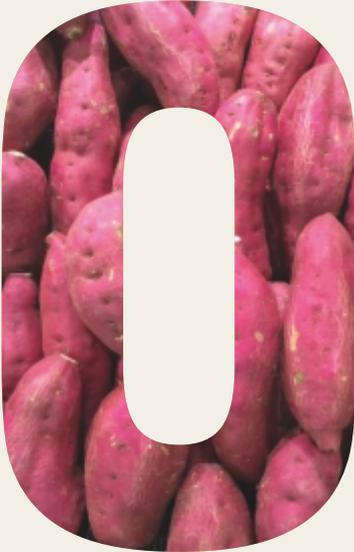
## Informação nutricional

A carne de coelho, do ponto de vista nutricional, é considerada uma carne branca, pois apresenta uma quantidade de gordura total baixa, por isso pouco energética (fornece poucas calorias). É uma carne com excelente fonte de proteínas de alto valor biológico, ou seja, proteínas completas (essenciais) que nos fornecem tudo aquilo que precisamos. A carne de coelho é também excelente fonte de ferro, zinco (importante para o sistema imunitário e cicatrização), fósforo (formação óssea), cobre, magnésio e potássio. O fósforo e potássio são ainda de extrema importância para a função cardiovascular. Apresenta, também, vitaminas do complexo B (B2, B3 e B12). Os coelhos criados no campo, à base dos produtos que lá se encontram têm, normalmente, a carne mais escura, mais saborosa e com menos gordura, por isso, com uma boa digestibilidade!

## PROVÉRBIO

*De onde não se espera, salta um coelho*

# ALIMENTOS DO MÊS OUTUBRO



## Torta de batata doce

### Ingredientes

300 g Açúcar  
5 Gemas  
400 g Puré de batata doce  
110 g Farinha  
5 Claras  
1 c. de café de fermento em pó

### Informação nutricional

A batata doce é um tubérculo que aparece entre os meses de setembro e novembro. Pode ser consumida de diversas formas e a mais tradicional é a cozida, com ou sem tempero. Outra opção bem habitual é a batata doce assada no forno, tipicamente da época em que nos encontramos e sobretudo consumida e associada às nossas tradições no dia de São Martinho! Existe uma variedade de cores desde as brancas, roxas, amarelas e laranjas todas com diferentes sabores. A batata doce apresenta um baixo valor energético e é uma excelente fonte de fibra que permite o aumento da sensação de saciedade e diminuição, por sua vez, da ingestão de alimentos. Como tal, pode ajudar num plano de emagrecimento, ou mesmo, num plano alimentar de manutenção. Para além disso, fornece quantidades consideráveis de vitamina C, magnésio e ferro. Aposte nos produtos da terra, locais e da época!!!

### Confeção

*Junte o açúcar com as gemas e bata bem, até ficar um preparado fofo. Depois junte o puré de batata doce e mexa. Adicione a farinha e o fermento em pó e mexa bem. Bata as claras em castelo e envolva-as ao preparado, delicadamente.*

*Coloque num tabuleiro previamente forrado com papel vegetal e leve ao forno a 200° C durante, aproximadamente, 15 minutos.*

### PROVÉRBIO

*A batata(-doce) está assando, ninguém perde por esperar*

# ALIMENTOS DO MÊS OUTUBRO



## Romã

A romã é uma fruta tipicamente desta época e simboliza amizade, amor e riqueza. Sem dúvida, em termos nutricionais é uma fruta rica em compostos fenólicos e outras substâncias antioxidantes, podendo ter uma ação ou papel protetor da saúde cardiovascular e na prevenção de determinadas doenças (alguns cânceros, diabetes mellitus, hipertensão entre outras). A romã é uma excelente fonte de fibra, vitamina C, potássio e ferro. Devemos privilegiar a fruta como sobremesa após as refeições maiores (almoço e jantar) ou nos lanches ao longo do dia. Experimente a romã da forma mais simples ou apenas com um toque de folhas de hortelã picadas e umas gotinhas de limão. Assim enaltecemos o que temos de melhor da nossa Dieta Mediterrânica!

PROVÉRBIO

*Romã a arregarhar é só comer sem parar*

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.net](http://www.dietamediterranea.net)

**tavira** DIETA MEDITERRÂNICA



escola de  
V.R. Sto. António



SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

