



ALIMENTOS DO MÊS

• AGOSTO

ALIMENTOS DO MÊS
AGOSTO

Açorda de Ostras da Ria Formosa

Ingredientes

6 Ostras grandes	1 Tomate cherry
0.300 Kg Pão saloio	Sal q.b
0.5 dl Azeite	Pimenta q.b
0.010 Kg Alhos	Caldo de ostras q.b
1 Ramo coentros	1 Gema de Ovo



Confeção

Limpar as ostras e abri-las num tacho com pouca água. Reservar o miolo e o seu caldo.

Retirar o miolo do interior do pão e demolhar no caldo das ostras.

Numa frigideira alourar o alho em azeite, juntar o pão demolhado e mexer. Temperar com sal e pimenta. Adicionar o miolo das ostras. Envolver tudo muito bem e juntar os coentros picados, grosseiramente.

Servir a açorda dentro do próprio pão com a gema de ovo em cima para ser envolvida no momento de servir.

Decorar com ramo de coentros e tomate cherry.

Informação nutricional

As ostras são um alimento que pode ser consumido de uma forma natural ou cozido levemente (no tacho – a vapor ou na chapa, por exemplo, e regadas com limão). As ostras têm benefícios para a saúde, nomeadamente, porque são consideradas um alimento multivitamínico (rica em vitamina D e B12). A vitamina D é importante para a constituição dos nossos ossos e para reforçar o sistema imunitário. A vitamina B12 é importante para a prevenção de um determinado tipo de anemia e é excelente opção para pessoas que não consomem carne, pois é uma boa forma de obter este tipo de vitamina. Também fornecem alguns minerais como o zinco, cobre, selénio, fósforo, potássio e cálcio. As ostras são um alimento pouco calórico, mas apresentam um valor proteico considerável. Nesta altura do ano, são um alimento muito apreciado para iniciar uma refeição de verão.

PROVÉRBIO

Ostra feliz não faz pérola



Rolinho de Curgete com Mousse de Requeijão e Mel com Couli de Pimento Vermelho

Ingredientes

0.120Kg Curgete	0.200 Kg Pimento vermelho
0.120Kg Requeijão	0.020 Kg Cebola
0.060Kg Mel	1 Dente alho
Pimenta branca q.b	0.5 dl Azeite
Sal fino q.b	1 dl Natas

Informação nutricional

A curgete pode ser preparada de mil maneiras diferentes: sopas, saladas, recheadas, entre outras opções. É um alimento extremamente nutritivo, pouco calórico e rico em minerais e vitaminas. Possui uma quantidade considerável de fibra - um tipo específico de fibra que permite facilitar a digestão e também tem um ligeiro efeito laxante. O seu baixo valor calórico permite que seja uma alimento bastante recomendado para quem quer seguir um plano de manutenção ou emagrecimento. Excelente alimento para o coração, pois tem elevado teor de potássio e baixo nível de sódio, o que permite normalizar os níveis de tensão arterial e, ainda, contribui para a saúde dos rins.

Confeção

Lavar a curgete e cortar, finamente, em tiras compridas, na fiambreira. Reservar.

Colocar o requeijão num copo misturador, juntar as natas, temperar com sal, pimenta e o mel, misturar e reservar.

Grelhar, ligeiramente, as tiras de curgete, colocar a mousse de requeijão e enrolar.

Para o Couli de Pimento:

Fazer um refogado com cebola e alho picado em azeite, juntar o pimento e deixar cozinhar em lume brando.

Escorrer o excesso de líquido e triturar, passar pelo coador chinês e usar.

PROVÉRBIO

Abobrinha é água

ALIMENTOS DO MÊS AGOSTO



Melancia

A melancia é uma fruta da época, deliciosa e muito fresca. É constituída, essencialmente, por água (cerca de 94%), por isso é uma boa opção para hidratação nesta época do ano. Este aspeto faz com que seja um alimento diurético por natureza e, desta forma, ajuda o corpo a combater a retenção de líquidos. A melancia ajuda a hidratar o organismo e as suas fibras ajudam a que a pessoa se sinta mais saciada. Pouco calórica, rica em potássio (com benefícios cardiovasculares) e vitamina C. A junção destes componentes permite uma proteção celular mais eficaz e, naturalmente, na prevenção e redução do risco de certos tipos de cancro, sendo sempre associados a uma alimentação saudável e a um estilo de vida saudável, nomeadamente, ao Padrão Alimentar Mediterrânico.

PROVÉRBIO

*Por cima de melancia, nem
vinho, nem água fria*

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

tavira DIETA MEDITERRÂNICA



escola de
V.R. Sto. António

