



ALIMENTOS DO MÊS

• SETEMBRO

Peixinhos da horta



Ingredientes

400 g de Feijão-verde
150 g de Farinha com fermento
2 Ovos
1 dl de Água com gás bem gelada
1 dl de Azeite
Sal e Pimenta q. b
Óleo para fritar q.b

Confeção

Limpe o feijão-verde, retire o fio e leve-o a cozer em água temperada com sal durante 5 minutos. Depois, escorra e deixe arrefecer.

Prepare o polme. Deite a farinha para uma tigela, tempere com sal e pimenta, junte os ovos, o azeite e a água em fio, mexendo sempre até ficar um polme liso.

Leve ao lume um tacho com óleo abundante e deixe aquecer.

Mergulhe o feijão-verde, um a um, no polme, deixe escorrer um pouco, deite no óleo e deixe fritar até ficarem douradinhos.

Retire e deixe escorrer. Sirva, por exemplo, com arroz de tomate.

Informação nutricional

O feijão-verde é um ótimo alimento para acompanhamento de qualquer refeição composta por peixe, carne ou ovo! Este alimento tem baixo valor energético (ou seja, pouco calórico, por isso ajuda na manutenção de um peso saudável ou mesmo para quem quer seguir um plano alimentar de emagrecimento). Alimento rico em vitaminas e minerais, tais como, carotenos, vitamina C e ácido fólico, cálcio, ferro, fósforo, magnésio e potássio. A vitamina C e os carotenos são excelentes antioxidantes e, como tal, reforçam o sistema imunitário e ajudam a prevenir infeções. Relativamente à fibra alimentar, este alimento também é uma boa fonte de fibra alimentar o que contribui para o bom funcionamento do trânsito intestinal e para a prevenção de inúmeras doenças. A ingestão regular de fibras também permite um aumento da sensação de saciedade reduzindo o risco de petiscar outros alimentos entre as refeições.

PROVÉRBIO

Feijão(-verde) é esteio da casa

ALIMENTOS DO MÊS

SETEMBRO



Arroz de cavalas com amêijoas da Ria Formosa

Ingredientes

150g Arroz carolino
500g Cavalas
80g Cebola
3 Dentes alho
50g Pimentos verde
50g Pimento vermelho
Poejo q.b
200g Amêijoas
Sal fino q.b
1dl Azeite
Limão

Informação nutricional

A cavala cozida com um bom ramo de orégãos sabe a tradição e cultura!

Alimento também denominado de peixe azul pode ser consumido cozido, grelhado ou no forno! Tem características específicas, para além do seu sabor intenso e delicioso, é rico em ácidos gordos. ómega 3, que contribuem para o bom funcionamento do coração e para as funções cognitivas (memória e concentração). A cavala é uma ótima fonte proteica, rica em vitaminas B12, D e B6, sendo também excelente fornecedor de potássio (forte aliado na manutenção da tensão arterial dentro de parâmetros saudáveis), zinco e fósforo. Este é um dos peixes mais abundantes na costa portuguesa, pescado sobretudo no verão) e é considerado um alimento sustentável. Como tal, devemos fazer com que este alimento esteja mais presente nas nossas refeições em detrimento de outros mais limitados na sua captura.

Confeção

Arranje as cavalas, retire os filetes e reserve as espinhas.

Com as espinhas faça um caldo com cebola e alho, para depois cozer o arroz.

Num tacho refogue a cebola e o alho picado em azeite, junte os pimentos cortados em cubos pequenos.

Ao refogado junte o caldo e o arroz, mexa e deixe cozer em fogo lento.

Quando o arroz estiver quase cozido junte as amêijoas lavadas e os filetes de cavala.

Aromatize com o poejo e sirva.

PROVÉRBIO

Cavala não puxa carroça

ALIMENTOS DO MÊS SETEMBRO



Uvas

As uvas são frutas tipicamente desta época! A sua coloração pode variar entre os verdes, vermelhos e roxo escuro (uva preta), assim como os seus bagos podem ser redondos ou ovais.

As uvas fornecem elevado teor de água mas também são ricas em açúcares, como tal, atenção ao seu consumo! No entanto, são uma excelente fonte de fibra alimentar (contida na pele e nas pevides), fornecem antioxidantes, como os flavonóides e o resveratrol, que atuam contra doenças cardiovasculares e alguns cancros. São ainda fornecedoras de potássio, magnésio, cálcio, fósforo, ácido fólico e vitamina B6. Como sobremesa para finalizar uma refeição ou até mesmo para um lanche, podemos consumir uma quantidade equilibrada de 8 a 10 bagos de uvas.

PROVÉRBIO

Uvas, figo e melão, são sustento de nutrição

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

