



2022

ALIMENTOS DO MÊS
DEZEMBRO

Bochechas de porco de raça alentejana estufadas em vinho tinto

Ingredientes

8 Bochechas de porco raça alentejana	150g Bacon
2 Cebolas médias	1 Folha de louro
5 Dentes de alho	200g Polpa de tomate
2 Cenouras	500ml Vinho tinto
1 Alho-francês	Sal
½ Chouriço	Pimenta

Confeção

Comece por temperar as bochechas com sal, pimenta, alho picado, folha de louro e o vinho tinto. Reserve-as, no frio, dentro da marinada pelo menos 12 horas.

Aqueça muito bem uma frigideira e deite um fio de azeite, core as bochechas por todos os lados.

Num tacho, com azeite, refoga a cebola picada com o chouriço e o bacon cortados em pequenos cubos, adicione o alho-francês em juliana e a cebola em meias-luas, deixe refogar mais um pouco.

De seguida coloque a polpa de tomate, as bochechas e refresque com a marinada, tape o tacho e deixe estufar em lume baixo durante 1h30 ou até as bochechas estarem tenras.

Sirva quentes com batata cozida e bastante molho do estufado.



Informação nutricional

A carne de porco, segundo a Organização Mundial de Saúde, pertence à família das carnes vermelhas. Em termos nutricionais, esta carne é fonte de proteína de alto valor biológico, ou seja, contém aminoácidos que o nosso organismo não consegue produzir em proporções adequadas às necessidades. Para além disso, a carne de porco fornece ainda várias vitaminas e minerais, mais concretamente vitaminas do complexo B, zinco, ferro, vitamina B12 e selénio, que são alguns nutrientes postos em causa em regimes alimentares vegetarianos ou veganos. A quantidade de gordura presente na carne vai determinar o seu conteúdo energético, pertencendo a carne de porco ao grupo das carnes vermelhas. Esta apresenta maior teor de gordura saturada do que a carne de aves, no entanto, retirando a gordura visível e controlando a quantidade de gordura adicionada, pode ajudar a reduzi-la.

PROVÉRBIO

Quem tem porco tem chouriço

ALIMENTOS DO MÊS

DEZEMBRO



Arroz de grelos

(4 pessoas)

Ingredientes

1 Cebola
2 Dentes de alho
200g. de arroz
150g. Grelos
Azeite
Sal
Pimenta

Informação nutricional

Os grelos são inflorescências da couve e do nabo e são alimentos tradicionalmente cultivados e amplamente consumidos na região do norte de Portugal. Estes alimentos são hortícolas muito saudáveis.

Nutricionalmente, os grelos, são pouco calóricos, pois pertencem ao grupo de alimentos com teor superior a 90% de água e, para além disso, apresentam pouca quantidade de proteínas, hidratos de carbono e lípidos. Este alimento é fonte de vitamina A, C e K, ácido fólico, cálcio, potássio, cobre, magnésio, etc. Os grelos contribuem para a nossa saúde ocular, para um forte sistema imunitário, para uma coagulação saudável, entre muitas outras coisas. Podemos consumi-los nas sopas e em saladas.

Confeção

Faça uma seleção dos grelos, lave-os e escorra.

Descasque e pique a cebola e os dentes de alho e leve a refogar com azeite, num tacho.

Quando a cebola estiver translúcida introduza os grelos e saltei, durante uns minutos.

Introduza a água e tempere com sal e pimenta.

Deixe ferver e introduza o arroz, previamente, lavado e escorrido, tape o tacho e deixe cozinhar, durante 15 minutos. Após esse tempo, desligue o lume e deixe o arroz repousar com o tacho tapado por mais 5 minutos.

Sirva de imediato.

PROVÉRBIO

Grelos novos comem-se em três dias

ALIMENTOS DO MÊS DEZEMBRO



PROVÉRBIOS

Doce bom não desonera

Cuidados a ter na época natalícia

O Natal é uma época importante de celebração e convívio prolongado em torno da mesa para muitas pessoas. Nessa altura do ano e, por vezes, também na altura da passagem de ano, o consumo alimentar altera-se frequentemente, no entanto, existem pequenas coisas que podem ser feitas que permitem juntar saúde com prazer à mesa. Como sempre, deve-se começar o dia com um pequeno-almoço saudável, pois irá manter-nos saciados e evita que se opte por alimentos menos saudáveis. Para iniciar a refeição, ingira um prato de sopa, irá controlar melhor o apetite para as entradas e o segundo prato, com poucas calorias ingeridas. Utilize métodos de confeção mais simples, como os estufados e inclua produtos hortícolas nas refeições, pois permitem que se sinta saciado e não ingira doces excessivamente. Por fim, não existe um natal saudável se não houver, em contrapartida, um maior gasto de energia, faça um passeio em família.

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

tavira DIETA MEDITERRÂNICA



escola de
V.R. Sto. António

