



0

ALIMENTOS DO MÊS
OUTUBRO

Creme de cenoura com ovo

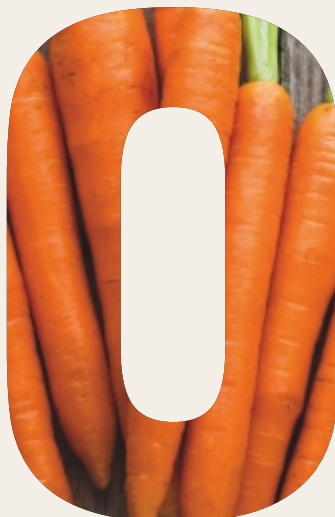
Ingredientes

(para 4 pessoas)
500 g de cenoura
300 g de batata
2 dentes alho seco
100 g de cebola
5 cl de azeite virgem extra
5 a 7 g de sal grosso
40 g de coentros
1,5 l de água

Confeção

Descascam-se as cenouras, as batatas, as cebolas e os alhos. Colocam-se dentro de um tacho com água, azeite e sal. Deixa-se cozer tudo e reduz-se a puré. Picam-se os coentros e deitam-se no preparado, podendo deixar ferver por mais 2 minutos antes de apagar o fogão. Antes de servir, coloca-se no fundo do prato o ovo partido finamente e só depois a sopa por cima.

Nota: Ao servir poderá colocar junto com o ovo no fundo do prato, cubinhos de pão seco ou torrado.



Informação nutricional

A cenoura é um produto hortícola multifacetado, uma vez que pode ser consumida crua, cozida, assada, incorporada numa sopa, etc. A cenoura habitualmente apresenta-se de cor laranja, no entanto, existe uma grande variedade de cores e também de tamanhos. A variação das cores deve-se ao conteúdo de compostos ativos presentes. É uma raiz repleta de vitaminas, minerais, fibras e vários compostos com ação antioxidante. Excelente fonte de vitamina A (desempenha um papel fundamental no desenvolvimento e suporte da visão), mantém o sistema imunológico a funcionar de forma adequada e ajuda as células e tecidos a crescer e desenvolver. Para além da presença desta vitamina, a cenoura destaca-se também pelo seu aporte em fibras e potássio (importante para manter a pressão arterial dentro dos níveis normais). Por ter bastante teor em fibra, o consumo de cenoura auxilia na diminuição dos níveis de colesterol, tem um papel relevante na saúde intestinal e contribui para o aumento da saciedade.

PROVÉRBIO

Depois de boas lavouras, crescem as cenouras

ALIMENTOS DO MÊS

OUTUBRO

Chícharos com borrego



Ingredientes

(para 4 pessoas)

1 kg de borrego (pá)	10 g de sal grosso
300 g de chícharos secos	Cominhos moídos*
100 g de cebola	10 cl de vinho tinto
100 g de cenoura	1 folha louro
100 g de abóbora	40 g de coentros
4 dentes alho seco	30 g de hortelã
150 g de tomate	Tomilho ou alecrim secos (algumas folhas)
50 g de massa de pimentão	
5 cl de azeite virgem extra	
50 g de banha de porco	

* Como o sabor dos cominhos é muito marcante, as receitas costumam indicar a medida caseira de uma ponta de faca de cominho (não mais do que isso).

Informação nutricional

O chícharo pertence à família das leguminosas, enquadra-se no Padrão Alimentar Mediterrânico e é considerado um produto tradicional. O chícharo é constituído por hidratos de carbono complexos, designados de amido e contém uma quantidade apreciável de fibra, o que permite uma digestão e absorção mais lenta no nosso organismo. Desta forma, consumido com moderação, é ideal para pessoas com diabetes e para quem pretende emagrecer. São fornecedores de proteína vegetal, no entanto, quando adicionados a arroz, massa, cuscuz podem ser uma excelente alternativa à proteína animal.

Relativamente às vitaminas, salienta-se as do complexo B e em relação aos minerais são bons fornecedores de zinco, magnésio, potássio, fósforo e ferro. Importa referir que, para garantir uma melhor absorção de ferro, o consumo desta leguminosa deve ser combinado com um alimento rico em vitamina C. As leguminosas, para além da sua riqueza nutricional, são alimentos amigos do ambiente, pois a sua produção é considerada sustentável.

Confeção

Temperar a carne, previamente, com massa de pimentão, alho, louro e vinho branco.

Num tacho, aquecer o azeite e a banha e estufar o borrego partido aos pedaços com todos os ingredientes (cebola, alho, tomate pelado partido em bocados pequenos e as ervas aromáticas cortadas miudinhas). Após, mais ou menos, 10 minutos de fervura juntam-se os chícharos, a cenoura, a abóbora e deixam-se estufar, durante mais 10 ou 15 minutos. Por fim, junta-se um pouco de água e deixa-se cozer.

Notas: 1) Os chícharos devem ser demolhados em água fria de um dia para o outro.

2) Para um bom estufado, deixar cozinhar em lume brando, com pouco líquido, mantendo o recipiente tapado.

3) Ao servir poderá colocar no fundo do prato umas fatias de pão seco ou torrado e "ensopar" com o cozinhado. Neste caso, a iguaria ganha o nome de "sopas de chícharos com borrego".

PROVÉRBIO

Nabos e chícharos não estão perto das estradas

ALIMENTOS DO MÊS OUTUBRO



Marmelo

Os marmelos são o fruto de uma árvore denominada de marmeleiro. Este fruto não é habitualmente ingerido em cru por ter uma polpa rija e amarga, no entanto, é consumido cozido ou assado e faz parte de um doce muito conhecido por nós e muito tradicional, a marmelada. Nutricionalmente o marmelo fornece maioritariamente hidratos de carbono. No que diz respeito aos micronutrientes, este fruto fornece cobre, potássio e ferro. É também um bom fornecedor de vitamina C (auxilia na prevenção de constipações e gripes) e contém polifenóis que têm propriedades, principalmente antioxidantes e anti-inflamatórias. Desta forma, têm vários benefícios para a saúde, desde regular o metabolismo e ajudar no controle do peso, até prevenir doenças crónicas e prevenir o aparecimento de determinados tipos de cancro. Pelo elevado teor de fibra é um bom laxante natural e pobre em calorias, o que auxilia a perda de peso em dietas de emagrecimento!

PROVÉRBIO

*Se o outono te der marmelos,
faz marmelada*

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

