



ALIMENTOS DO MÊS
DEZEMBRO

Pastelão de trouxa de peru recheado

Ingredientes (4 doses)

4 bifes de peru finos	Sumo de 1 limão
1 couve portuguesa ou lombarda	1 cebola picada
1 farinha	150 ml vinho branco
150g. amêndoas peladas	12 folhas de massa filo
2 dentes alho	Sal
200g. queijo ralado	Pimenta
	Azeite

Confeção

Tempere os bifes com um pouco de sal, pimenta, alho laminado, sumo de limão e deixe marinar cerca de 30 minutos.

Torre as amêndoas, no forno pré-aquecido a 190°, durante 7 minutos. Pique-as, grosseiramente.

Escolha as folhas de couve mais verdes, apare os talos mais grossos e escale as folhas, em água a ferver com sal, durante 1 minuto. Reserve.

Tire a pele à farinha e divida em quatro partes.

Coloque e espalhe cada parte sobre a superfície dos bifes. Cubra com 50g de queijo ralado e as amêndoas torradas, enrole o bife apertando-o, mas mantendo o recheio no interior.

Embrulhe cada bife em duas ou mais folhas de couve sobrepostas para que fique totalmente envolto na couve. Tempere com sal e pimenta, segure com um fio de cozinha.

Refogue uma cebola picada, quando começar a caramelizar, refresque com um cálice de vinho branco.

Coloque as trouxas, tape a panela e deixe cozinhar cerca de 20 minutos em lume baixo.

Quando terminar, retire cada trouxa da panela e deixe repousar uns instantes para escorrer algum eventual excesso de molho.

Pré-aqueça o forno a 200°.

Pincele duas folhas de massa filo com um pouco de azeite e sobreponha-as. Coloque uma trouxa no centro, retire o cordel de cozinha e feche a massa de forma a esconder a trouxa no seu interior.



Coloque num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal, repita para as restantes.

Leve ao forno até a massa ficar dourada, cerca de 5 a 8 minutos, mas vá controlando para não deixar queimar.

Sirva quente.

Informação nutricional

O peru, hoje em dia, é considerado um clássico de Natal. No que diz respeito às características nutricionais da carne, depois de retirada a pele, apresenta quase 75% de água, 25% de proteína e 1% de gordura, o que explica o seu grande interesse nutricional. É uma carne pouco calórica, com pouca gordura na sua composição e, por isso, com pouca disponibilidade de gordura saturada que está associada a problemas mais graves de saúde como aumento do risco de doenças cardiovasculares, aumento do colesterol sanguíneo e da deposição de gordura nos nossos vasos sanguíneos.

Na carne de peru encontra-se também ferro, com maior facilidade de absorção e o potássio, mineral que ajuda a regular a tensão arterial, o equilíbrio hídrico do organismo e a contração dos nossos músculos, nomeadamente, do coração.

PROVÉRBIO

Quem morre de véspera é o peru de Natal.



Pudim flan de ananás

Ingredientes

Caramelo:	1 ananás
100g açúcar	150g açúcar
3 colheres sopa de água	6 ovos
100ml água	1 colher sopa de amido de milho
Calda:	3 colheres sopa de rum
150ml água	
75g açúcar	

com o caramelo, e colocá-la dentro de um recipiente, com água fria, preferencialmente até estar ligeiramente acima da altura do pudim.

Cozer no forno em banho-maria a 240° durante 45 minutos.

Depois de cozido, deixar o pudim arrefecer na forma. Coloque-a no frio de um dia para o outro.

Desenforme no momento de servir.

Confeção

Faça uma calda leve, levando ao lume o açúcar e a água. Depois de ferver, durante 1 minuto, retire e deixe arrefecer.

Para o caramelo, coloque, num pequeno tacho, 100g de açúcar com três colheres de sopa de água, deixar o açúcar derreter e ferver até ganhar uma cor ligeiramente castanha (sem mexer), acrescentar a restante água, ao poucos para não queimar, deixe ferver e desligue. Com o caramelo ainda quente, barrar o fundo e os lados de uma forma alta com buraco. Reservar.

Limpe o ananás e reduza a puré. Num tacho, coloque o ananás, os 150g de açúcar e a calda. Deixe cozinhar em lume fervente, durante três minutos.

Numa taça, bater os ovos inteiros com um garfo ou umas varas manuais até espumarem, ligeiramente. Noutra pequena taça, deverá desfazer-se o amido de milho com um pouco do ovo batido e de seguida misture bem com os restantes.

Sem parar de bater, verter o ananás, ainda muito quente, sobre os ovos e misture tudo muito bem, finalize acrescentando o rum.

Verter tudo para a forma, previamente untada

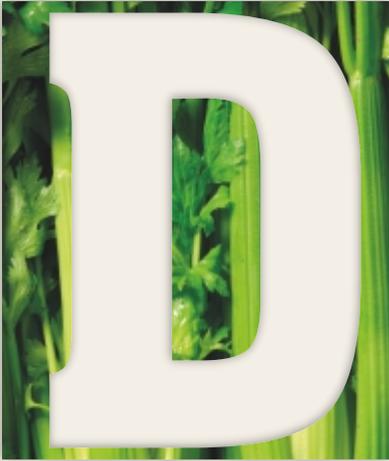
Informação nutricional

O ananás é um fruto tropical de excelente qualidade, sabor e riqueza nutricional, adorado por muitos consumidores em todo o mundo. Em Portugal, também existe produção, sendo o principal produtor, os Açores. Na sua composição tem uma enzima importante, a bromelina, que apresenta propriedades anti-inflamatórias, antidiabéticas, anticancerígenas, antirreumáticas e contribui para a melhoria do funcionamento do sistema imunitário e do processo digestivo. A nível nutricional, o ananás é rico em antioxidantes que combatem substâncias tóxicas no nosso organismo e previnem o envelhecimento precoce da pele. É rico em vitaminas A, C, complexo B e E que contribuem, igualmente, para o suporte do nosso sistema imunitário e desenvolvimento e apoio da visão.

PROVÉRBIO

Ananás oferecido, nem sempre é agradecido.

ALIMENTOS DO MÊS DEZEMBRO



PROVÉRBIO

Aipo e pimenta, fastio ausenta.

Aipo

O aipo é um vegetal com diversas propriedades e pode ser utilizado em várias receitas, por exemplo, saladas, sopas, ou até mesmo consumido na sua forma natural. É um alimento constituído, maioritariamente, por água, cerca de 95%. Para além disso, apresenta um elevado teor de fibra, baixo conteúdo de gordura e, por isso, torna-se um alimento pouco energético, sendo uma ótima ideia para regimes de emagrecimento. A nível de micronutrientes e compostos bioativos, o aipo é caracterizado pelo elevado teor de vitamina K, protagonista chave no processo de coagulação sanguínea, evitando hemorragias e na formação normal dos ossos e dentes. É também constituído por quantidades significativas de potássio e diferentes compostos antioxidantes, responsáveis pela diminuição da inflamação e pelo reforço do sistema imunitário.

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



escola de
V.R. Sto. António

