



## NOVEMBRO

### MITO:

**Vale mesmo a pena fazer compras no Mercado? Hoje em dia parece que os alimentos de lá são iguais aos do supermercado.** Sim! Ao fazer compras no Mercado interage com produtores e vendedores locais, contribui para a economia e para o desenvolvimento da região e ainda ajuda a diminuir impactos ambientais indesejados.

### RECEITA:

#### ESTUFADO DE PERÚ COM LEGUMES E CASTANHAS

*Um excelente prato que traz conforto e saúde aos dias frios.*

#### Ingredientes:

(Para 4 pessoas)

- 400g de peru aos cubos
- 1 dente de alho picado
- 1 limão – sumo e raspa
- Louro e pimenta q.b.
- 500g de castanhas (e sal grosso q.b.)
- 300 ml de caldo aromático de legumes
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola média picada (120g)
- 2 cenouras às rodelas (200g)
- 1 chuchu aos cubos (150g)
- 1/4 de repolho às tiras (150g)
- Tomilho, alecrim, açafrão, cravinho q.b.

#### Modo de preparação:

1. Deixar o peru a marinar com sumo e raspa de limão, folha de louro, alho picado e pimenta a gosto;
2. Preparar o caldo aromático, fervendo 500ml de água com as cascas da cebola, cenoura, chuchu e alho (ou outros), ervas aromáticas e especiarias a gosto, durante 15 minutos;
3. Assar as castanhas no forno com o sal grosso, descascar e reservar;
4. Alourar a cebola no azeite, em lume brando;
5. Adicionar os legumes, o caldo aromático previamente coado, as restantes ervas e especiarias e deixar cozer cerca de 5 minutos;
6. Por fim, juntar o peru com o suco da marinada e as castanhas, retificar os temperos, e deixar estufar cerca de 30 minutos até que fique cozido.

Os estufados da Dieta Mediterrânica preservam mais nutrientes e impedem que a cozedura atinja temperaturas elevadas alterando a composição das gorduras.



Casa d'avô Saúde

Nutricionista Margarida Lopes | 1338N



### **SALADA DE DIÓSPIRO**

*Uma salada de outono, cheia de cor e nutrientes.*

#### **Ingredientes:**

(Para 4 pessoas)

- Alface
- 1 Dióspiro de roer
- 1 Cenoura
- 1/2 Cebola roxa pequena
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 1/2 c. café de sal
- Hortelã fresca q.b
- Vinagre q.b.

#### **Modo de preparação:**

1. Numa saladeira junte a alface ripada, a cenoura ralada, a cebola roxa às rodelas e o dióspiro aos cubos;
2. Pique finamente a hortelã e envolva;
3. Tempera com o sal, azeite e vinagre a gosto.

Nota: Pode fazer a combinação de hortícolas conforme a sua preferência: beterraba, tomate, rabanetes, pepino...

### **BOLINHAS DE FIGO COM BETERRABA E AMÊNDOA**

*Ideais para um lanche a meio da manhã, acompanhadas de um chá ou infusão.*

#### **Ingredientes:**

(cerca de 20 – 25 bolinhas)

- 1 Chávena de figos secos picados;
- 1 Chávena de beterraba ralada;
- Meia chávena de amêndoas picadas finamente;
- Meia chávena de coco ralado;
- Meia chávena de pedaços de chocolate negro – opcional;

#### **Modo de preparação:**

1. Colocar os figos picados numa taça e cobrir de água quente até à superfície (a água deve apenas rasar os figos), por forma a que eles fiquem a amolecer;
2. Num processador, triturar os figos com a beterraba até ficar uma mistura um pouco mole;
3. Adicionar a amêndoa e o coco até ficar mais consistente (e o chocolate – opcional);
4. Formar pequenas bolinhas, envolver em amêndoa ou coco ralado e levar ao frigorífico.



**Casa d'avô Saúde**

Nutricionista Margarida Lopes | 1338N