



FEVEREIRO

MITO:

É verdade que os hortícolas e a fruta fresca do Mercado se estragam mais rápido?

Não, é precisamente o contrário! Os alimentos locais e da época são mais nutritivos e conservam-se mais tempo. Além disso, fazendo a conservação adequada, as compras no Mercado ajudam a poupar tempo, dinheiro e reduzir o desperdício alimentar.

RECEITA:

MIGAS DE GRELOS COM FEIJÃO-FRADE

Uma receita rápida, económica e de combate ao desperdício alimentar.

Ingredientes:

(Para 4 pessoas)

- 1 molho de grelos em flor
- 400g de pão seco ou broa
- 4 a 5 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 folhas de louro
- 400g de feijão frade já cozinhado
- Vinagre – opcional

Modo de preparação:

1. Lavar bem os grelos e escolher as folhas e flores;
2. Cozer em água a ferver e sem tampa; no fim, escorrer e reservar;
3. Saltear os alhos picados no azeite juntamente com as folhas de louro;
4. Adicionar o feijão frade e deixar tomar gosto;
5. Enquanto isso esfarelar o pão seco;
6. Juntar os grelos ao feijão e se seguida o pão, envolvendo bem;
7. Se ficar muito seco, utilizar um pouco da água de cozedura dos grelos;
8. Temperar com vinagre a gosto.

Compre grelos da época em maior quantidade e conserve no congelador por vários meses. Para isso “entale” os grelos, mergulhando em água a ferver 1 a 2 minutos e arrefeça logo de seguida com água gelada, para parar a cozedura e manter a cor e os nutrientes. Escorra bem a água e ao colocar num recipiente para congelar retire o máximo possível do ar. Nesta receita também pode utilizar sobras de grelos, ou couve, já cozinhados, evitando o desperdício alimentar.



Casa d'avô Saúde

Nutricionista Margarida Lopes | 1338N



BOLO DE BANANA

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 chávena de açúcar
- 2 + 1 bananas maduras
- 1 limão (sumo e raspa)
- 1 c. sobremesa de canela
- 2 chávenas de farinha
- 1 c. chá de fermento em pó
- Manteiga e farinha para untar a forma

Modo de preparação:

1. Ligar o forno a 180º C;
2. Bater as claras em castelo e reservar;
3. Bater as gemas com o açúcar até ficar um preparado cremoso;
4. Esmagar 2 bananas com um garfo, adicionar algumas gotas de limão, e juntar ao preparado anterior;
5. Adicionar, aos poucos, a farinha misturada com o fermento, previamente peneirada, a canela e a raspa de limão;
6. Com a ajuda de um salazar ou colher de pau envolver as claras em castelo, sem bater muito;
7. Deitar a mistura numa forma de bolo previamente untada com manteiga e farinha e por cima enfeitar com a outra banana cortada;
8. Levar ao forno cerca de 40 minutos ou até estar cozido.

PASTA DE BANANA PARA BARRAR O PÃO

Ótima sugestão para incorporar nos lanches, dos miúdos e dos graúdos.

Ingredientes:

- 1 banana madura
- Sumo de limão
- Canela a gosto
- Pão ou tostas a gosto

Modo de preparação:

1. Esmagar a banana com a ajuda de um garfo e adicionar algumas gotas de limão;
2. Juntar canela a gosto, envolver até obter uma pasta homogénea.
3. Servir por cima do pão ou de tostas.



Casa d'avô Saúde

Nutricionista Margarida Lopes | 1338N