



ABRIL

MITO:

Há quem diga que fazer compras no Mercado é caro. Acredita nisso?

Ao escolher alimentos frescos, locais e da época e ao valorizar a comida de qualidade com conta peso e medida, ao invés dos alimentos industriais ultraprocessados e do consumo excessivo, a alimentação não só se torna económica, como sustentável e promotora de saúde, como nos ensina a Dieta Mediterrânica.

RECEITA:

SALADA FRIA DE OVO COM FAVAS CROCANTES

Uma salada original que nos traz a tradição e a inovação da Dieta Mediterrânica.

Ingredientes:

(Para 4 pessoas)

- 350g de favas
- Pimentão doce, pimenta, curcuma q.b.
- 2 colheres de sopa de azeite
- 4 ovos já cozidos
- Algumas folhas de alface
- 1 nabo (ou rabanetes)
- 1 cenoura
- 200g de tomate cereja
- Batata cozida aos cubos – opcional
- Manjeriço fresco picado q.b.
- Azeite, vinagre, sal e pimenta preta q.b.

Modo de preparação:

1. Cozer as favas em água a ferver com uma pitada de sal até ficarem *al dente*;
2. Colocá-las num tabuleiro, descascadas ou não, conforme o gosto, adicionar os temperos e 2 colheres de sopa de azeite;
3. Envolver bem e levar ao forno pré-aquecido a 180-200°C cerca 15 minutos até ficarem crocantes;
4. Entretanto, preparar a salada: envolver a alface em juliana, o nabo e a cenoura ralados e temperar com azeite, sal e vinagre;
5. Cortar os ovos em quartos, e o tomate cereja em metades, dispor na salada com o manjeriço picado e a pimenta moída;
6. Na hora de servir, acrescentar as favas crocantes por cima.

Experimente estas favas crocantes como aperitivo ou, para fugir à monotonia das sopas sempre iguais, coloque em cima de um creme de legumes com hortelã fresca picada.



Casa d'avô Saúde

Nutricionista Margarida Lopes | 1338N



NÊSPERA COM LIMA

Ingredientes:

- Nêsperas
- Raspa de lima

Modo de preparação:

1. Cortar as nêsperas laminadas, dispor num prato e polvilhar com a raspa de lima.
2. Servir fresco.



Casa d'avô Saúde

Nutricionista Margarida Lopes | 1338N