FUNCHAL, CABAZ VITAL

FUNCHAL

Alimente o Coração

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA

ALIMENTOS AMIGOS DO CORAÇÃO

Alho

É um alimento reconhecido por melhorar a circulação sanguínea. Para tirar o máximo proveito das suas propriedades, o alho deve ser consumido de preferência cru.

Aveia

É um cereal rico em fibras solúveis, minerais e vitaminas do complexo B. A sua ingestão regular contribui para reforçar a quantidade de fibras na alimentação. Prefira consumir na sua forma natural.

Frutos silvestres

Os morangos, as cerejas, as amoras, as uvas da serra, os mirtilos e as framboesas são frutos ricos em compostos fitoquímicos, com ação antioxidante e anti-inflamatória, que protegem as células do dano oxidativo e reduzem o risco de doença cardiovascular.

Hortícolas e Tubérculos

Os hortícolas e os tubérculos, como os brócolos, os espinafres, as couves, a beterraba, a batata e a batata-doce, são alimentos ricos em potássio. Este mineral é importante na regulação da pressão arterial. Consoante o tipo de alimento, prefira cozinhá-lo com casca e inteiro, sendo preferível optar pelo tempo mínimo de cozedura.

Nozes

São frutos oleaginosos ricos em gorduras polinsaturadas, nomeadamente a ómega 3, importante aliada na redução dos níveis de colesterol LDL e no aumento dos níveis de HDL (bom colesterol). As nozes são também ricas em magnésio, mineral importante para o bom funcionamento do sistema cardiovascular. Introduza este alimento na sua alimentação (lanches ou saladas).

Leguminosas

O feijão, o grão-de-bico, o chícharo, as ervilhas, as favas e as lentilhas são alimentos extremamente ricos em fibras, em proteínas vegetais e em minerais como o potássio. As leguminosas são importantes para um melhor funcionamento cardíaco. Utilize-as em sopas e/ou em saladas.

Peixes Gordos

São ricos em ómega 3, gordura essencial no bom funcionamento do coração. Aumente o consumo de peixe gordo, como: sardinha, cavala, chicharro, atum e salmão. Modere o consumo de gorduras saturadas, como: manteiga, carnes vermelhas, óleos refinados, fritos.

Pimentas

As pimentas, como a pimenta caiena, a malagueta, o tabasco ou o gidungo, são conhecidas pelas suas propriedades vaso dilatadoras. Possuem diversas enzimas como os capsaicinóides, muito eficazes no efeito anti-bacteriano e anti-inflamatório.

Cuidados a ter:

- Reduzir a ingestão de sal. A ingestão diária máxima-recomendada é de 5g de sal (1 colher rasa de chá).
- Utilizar mais as ervas aromáticas na confeção dos pratos, como a salsa, os orégãos, os coentros, o alecrim, entre outras da sua preferência.
- Preferir a ingestão de água ao longo do dia e reduzir a ingestão de bebidas açucaradas (refrigerantes e sumos).
- Praticar atividade física com regularidade.

*Consuma frutas e legumes da **época**, preferencialmente de produção biológica e de **origem local**! São mais económicos, saborosos e ricos em nutrientes.*

ANO INTERNACIONAL DAS
FRUTAS E VEGETAIS
2021

Destaque do Mês:

Morango

Fruta rica em Vitamina C, fibra e folatos (ácido fólico).

JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
			■	■	■	■	■				

Curgete

Cerca de 94% da sua composição é água, sendo rico em carotenos (pigmentos orgânicos que lhe atribuem a cor verde) e folatos (ácido fólico).

JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
				■	■	■	■	■	■		

FUNCHAL

Sugestão de apresentação

Húmus de Grão-de-bico e Espinafres *(4 doses)*

Ingredientes

- 400g de grão-de-bico cozido
- 60g de espinafres
- 1 colher de sopa de tahini* (opcional)
- 2 dentes de alho pequeno
- Sumo de ½ limão
- 3 colheres de sopa de azeite virgem extra
- 1 colher de café de paprica
- Cerca de 125ml de água

Nota 1: Conserve no frigorífico até 3 dias, em recipiente de vidro fechado.
Nota 2: Acompanhe com vegetais (pepino, cenoura, curgete, pão de mistura, tortitas de milho ou arroz).
Nota 3: *tahini é um creme feito de sementes de sésamo.

Modo de Preparação

1. Lave muito bem as folhas de espinafres e o limão.
2. Passe o grão-de-bico por água.
3. Coloque todos os ingredientes num processador, exceto a água, e triture numa pasta.
4. Adicione gradualmente a água até à consistência pretendida.

Creme de Favas com Salsa

(6 doses)

Ingredientes

- 400g favas descascadas
- 200g curgete
- 150g alho-francês em rodelas
- 100g cebola picada
- 2 colheres de sopa azeite
- 1 colher de sopa de salsa ou coentros picados
- Folhas de funcho (opcional)
- 1 colher de café de sal
- 1,5 l água
- Pimenta qb (opcional)

Nota 1: Conserve no frigorífico até 3 dias, em recipiente de vidro fechado.

Modo de Preparação

1. Numa panela, coloque a cebola picada, o alho-francês, a curgete cortada em cubos, o azeite, os talos da salsa ou coentros picados e o sal. Mexa e cozinhe em lume brando com a tampa da panela fechada.

2. Tire a pele às favas, junte aos restantes legumes e adicione água quente.

3. Envolva e deixe cozinhar sobre lume brando cerca de 25 minutos (tapado).

4. Junte as folhas de salsa ou coentros picados e algumas de funcho e triture tudo muito bem.

5. Perto de servir, adicione mais algumas folhas de salsa ou funcho e polvilhe com pimenta 5 bagas.

FUNCHAL

Sugestão de apresentação

Atum de Escabeche

(6 doses)

Ingredientes

- 1 posta de atum (1 kg)
- 6 dentes de alho
- 1 cebola grande
- 2 ramos de salsa
- 10 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de vinagre
- Sumo de 1/2 limão
- 1 colher de café de sal
- 1 pimenta fresca

Modo de Preparação

1. Numa panela de água a ferver, coloque o atum juntamente com 4 dentes de alho, um ramo de salsa, pimenta, sal e deixe cozer (cerca de 15 minutos).

2. Transfira o atum cozido para um recipiente, juntamente com parte da água da cozedura, e tempere com o azeite, vinagre, sumo de limão, alho e salsa picada. Envolva, coloque a tampa na tigela e deixe o atum marinar (antes de servir).

Nota 1 : Pode acompanhar o atum com :

- Batata nova com casca, cozida em água com dentes de alho, orégãos e sal.
- Inhame cozido em água com salsa e pimenta.
- Acelgas cozidas, temperadas com o molho do atum ou com 1 colher de sopa de vinagre e azeite.

Crepes de Espinafres

(12 crepes)

Ingredientes

- 1 chávena de flocos aveia
- 2 chávenas de espinafres crus
- 3 ovos
- Alho em pó qb (opcional)
- Pimenta preta qb
- Azeite

Nota 1: Conserve no frigorífico até 3 dias ou congele até 3 meses.
Nota 2: Recheie com uma fatia de queijo e rodelas de tomate (sugestão de lanche ou pequeno-almoço).

Modo de Preparação

1. Demolhe os flocos de aveia. Escorra a água. Reserve.
2. Num processador, junte os ovos, os espinafres o alho a pimenta e triture.
3. Adicione os flocos de aveia e volte a triturar.
4. Numa frigideira antiaderente (pré-aquecida) unte com um fio de azeite e remova o excesso.
5. Disponha a massa de cada vez, com o auxílio de uma concha de sopa. Vire o crepe de cada lado, até cozer.