

receitas

Sabores da Época

Alimentação saudável e sustentável

- 16 de março de 2024 -



RECEITAS

1. Rolinhos Vietnamitas
2. Salada de abacate e morango com salmão fumado
3. Tofu grelhado com bimis
4. Mousse de abacate e morango



DICAS

O consumo de alimentos da época contribui para a promoção da economia local e para a melhoria do ambiente (p.e. utilizam menos cadeias de frio, menos conservantes). Estes têm, geralmente, características nutricionais e organolépticas (p.e. sabor, odor, cor) superiores e estão, habitualmente, disponíveis a um preço mais acessível.

NUTRICIONISTA: Rayana Marcela Oliveira - 0372N



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO



Sabores da Época

Alimentação saudável e sustentável

ROLINHOS VIETNAMITAS

Ingredientes

- Folhas de arroz
- Camarão cozido
- Alface, rúcula e/ou espinafres
- Cenoura
- Pimentos
- Noodles de arroz ou arroz cozido
- Coentros ou outra erva aromática

Molho:

- ½ chávena de manteiga de amendoim natural sem açúcar
- ¼ chávena de molho de soja
- ¼ chávena de sumo de limão fresco
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de mel
- 1 colher de chá de alho picado



DICAS

Substituir o camarão por sobras de frango, carne assada ou peixe.



Modo de preparação

- Misturar todos os ingredientes do molho e reservar;
- Mergulhar a folha de arroz na água morna por, aproximadamente, 10 segundos ou até que amoleça;
- Dispor sobre uma superfície plana e rechear o centro do papel de arroz com as folhas, os camarões, a cenoura, os pimentos, a alface e o macarrão.
- Enrolar, cortar ao meio e ao meio novamente. Repetir o processo com as outras folhas de papel de arroz;
- Servir com o molho.

Sabores da Época

Alimentação saudável e sustentável

SALADA DE ABACATE E MORANGO COM SALMÃO FUMADO

Ingredientes

- Salmão fumado
- Abacate
- Espinafres Frescos/ rúcula / alface
- Morangos
- Cebola Roxa
- Amêndoas laminadas ou outra oleaginosa
- Iogurte natural
- Limão
- Alho
- Sal e pimenta



Modo de preparação

- Cortar e misturar todos os ingredientes da salada;
- Preparar o molho misturando o iogurte natural, sumo de limão, alho, azeite sal e pimenta;
- Servir a seguir.

Sabores da Época

Alimentação saudável e sustentável

TOFU GRELHADO COM BIMIS

Ingredientes

- Tofu cortado e marinado à gosto
- Bimis
- Cebola
- Molho de soja e sumo de limão
- Alho
- Azeite
- Sal
- Pimenta



Modo de preparação

- Saltear o tofu num tacho com azeite até dourar. Reservar;
- Acrescentar azeite no wok, adicionar o Bimi® brócolos e as cebolas e deixe repousar uns minutos. Acrescente o molho de soja, o sumo de limão e água. Cozinhe tudo aproximadamente 1 minuto até que o molho esteja espesso. Adicione outra vez o tofu e o caju e deixe cozinhar algum tempo.
- Servir com arroz ou com os noodles.

Sabores da Época

Alimentação saudável e sustentável

MOUSSE DE ABACATE E MORANGO

Ingredientes

- Abacate - 1 unidade
- Morango - 200g
- Mel ou xarope de agave - q.b.



Modo de preparação

- Triturar todos os ingredientes e servir a seguir.