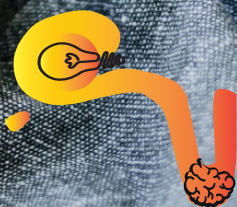


SABORES VALENTES

Dicas e Delicias na Cozinha

ASC7150124

EDIÇÃO ESPECIAL 2024



FICHA TÉCNICA

TÍTULO : **SABORES VALENTES**

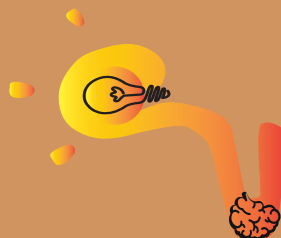
EDICAÇÃO GRÁFICA: **CAMILA VALENTE**

COORDENAÇÃO : **ALBERTO SÁ**

IMPRESSÃO:
COPYSAURO

FOTOS:
[HTTPS://WWW.PEXELS.COM/PT-BR/](https://www.pexels.com/pt-br/)
[HTTPS://PIXABAY.COM/](https://pixabay.com/)

PÁGINAS:
12



INDICE

ESTACAO DA ABOBORA 4

DOCE DE ABOBORA

5

ESTACAO DA ROMA 6

PANUCAS DE ROMA

7

ESTACAO DA BATATA DOCE 8

BATATA DOCE FRITA COM OVO

9

ESTACAO DA MELANCIA 10

SUMO DE MELANCIA

11



ESTACAO DA ABOBORA

Com a folha a cair esperam-se muitas receitas para a nossa cozinha. A abóbora não serve só para usar no Halloween fica a saber tudo sobre os benefícios deste legume cor de laranja.

A abóbora, ou jerimum, é um legume rico em carotenóides, pigmentos com propriedades fotoprotetoras que protegem a pele contra os raios ultravioleta do sol, ajudando a prevenir o surgimento do cancro de pele. Com ótimas quantidades de fibras que formam uma espécie de gel no estômago, aumentando o tempo de digestão de alimentos e diminuindo a fome, ajudando, assim, na perda de peso.

Além disso é um legume com poucas calorias e carboidratos, sendo uma opção interessante para se consumir em dietas de emagrecimento. A abóbora pode ser consumida com ou sem casca, podendo ser usada em receitas como saladas, purês, bolos, doces, sopas tortas e biscoitos.

Retirado de : <https://www.tuasaude.com/abobora/>

Ingredientes

3 kg abóbora limpa e descascada

1.5 kg açúcar Amarelo

3 unid. pau de canela

1 c. café essência de baunilha

200 ml sumo de laranja

Preparação

Num tacho coloque todos os ingredientes em camadas.

Deixe cozinhar durante 1 hora, em lume brando até que o preparado escureça.

Retire os paus de canela e triture com uma varinha mágica.

Deixe arrefecer e coloque o doce em frascos esterilizados.

DOCE DE ABOBORA



A romã contém compostos funcionais como flavonoides, quercetina e ácido elágico, que são antioxidantes que podem ajudar a prevenir o Alzheimer. É uma fruta levemente doce e as sementes podem ser consumidas in natura ou utilizadas para fazer sucos, saladas e iogurtes. Já as cascas, folhas e caule da fruta podem ser usadas para fazer chás. Como suplemento alimentar, é comum a indústria usar o extrato desidratado da casca e também o óleo concentrado das sementes da romã para prevenir o envelhecimento precoce e melhorar o sistema imunológico.

A casca da fruta e o caule da romã são muito eficazes para prevenir e melhorar inflamações na garganta, como laringite, faringite e amigdalite. Para se ter os benefícios da romã na garganta, pode fazer o chá com as cascas da fruta e fazer gargarejos 3 vezes ao dia.

Retirado de: <https://www.tuasaude.com/romã/>

Com a chegada da estação mais fria não há nada melhor que receitas quentinhas que aquecem corações e barriguitas.

ESTACAO DA ROMA



Preparação

Lave a romã. Corte-a ao meio e retire os bagos para uma taça. Reserve. Bata o ovo com a farinha, o açúcar e o fermento. Junte depois o leite e metade do azeite e mexa bem até obter uma massa grossa.

Leve uma frigideira antiaderente ao lume com o restante azeite e deixe aquecer. Coloque duas colheradas de massa de panquecas e deixe começar a formar bolhinhas. Vire-a cuidadosamente e deixe cozinhar do outro lado até estar dourada. Repita até esgotar a massa.

Retire as panquecas da frigideira. Sirva-as quentes ou mornas, regadas com o mel e polvilhadas com os bagos de romã e com algumas folhas de hortelã.



Ingredientes

- 8 c. sopa farinha
- 2 c. chá fermento
- 2 c. chá de açúcar
- 2 c. sopa azeite
- 120 ml de leite
- 1 romã
- 1,5 dl mel
- 4 folhas de hortelã



ESTACAO DA BATATA DOCE

Com as flores a brotar e o sol a brilhar , o tempo para cozinhar diminui e as receitas mais simples e rápidas são a melhor aposta. Comer bem , sempre!

A batata-doce é um tubérculo, ou raiz, que tem ótima quantidade de energia, pois tem alto teor de carboidratos e ainda é rica em fibras, vitaminas do complexo B, vitamina A, vitamina C e minerais, como o potássio e o magnésio, o que garante diversos benefícios, como prevenção da diabetes, cancro e infarte. A batata-doce é uma ótima fonte de energia e por isso é muito consumida por quem pratica atividades físicas. Por ter boas quantidades de fibras, o carboidrato da batata-doce é liberado gradativamente, sendo uma ótima opção para quem precisa ter energia para longos períodos de treino. A batata doce é rica em betacarotenos e antocianinas, que são potentes compostos antioxidantes que atuam na prevenção da perda da visão e ajudam a manter a saúde visual.

Retirado de : <https://www.tuasaude.com/beneficios-da-batata-doce/>

Ingredientes

1 babata doce

Azeite extra virgem
q.b

Sal Rosa

Alecrim

1 ovo

Preparação

Descascar a batata doce e passá-la por água. Cortar em cubos ou triângulos. Colocar num tabuleiro com papel vegetal.

Colocar um fio de azeite por cima e o sal rosa e o alecrim a gosto. Levar ao forno pré-aquecido a 200°C cerca de 15 minutos;

Numa frigideira fritar o ovo.

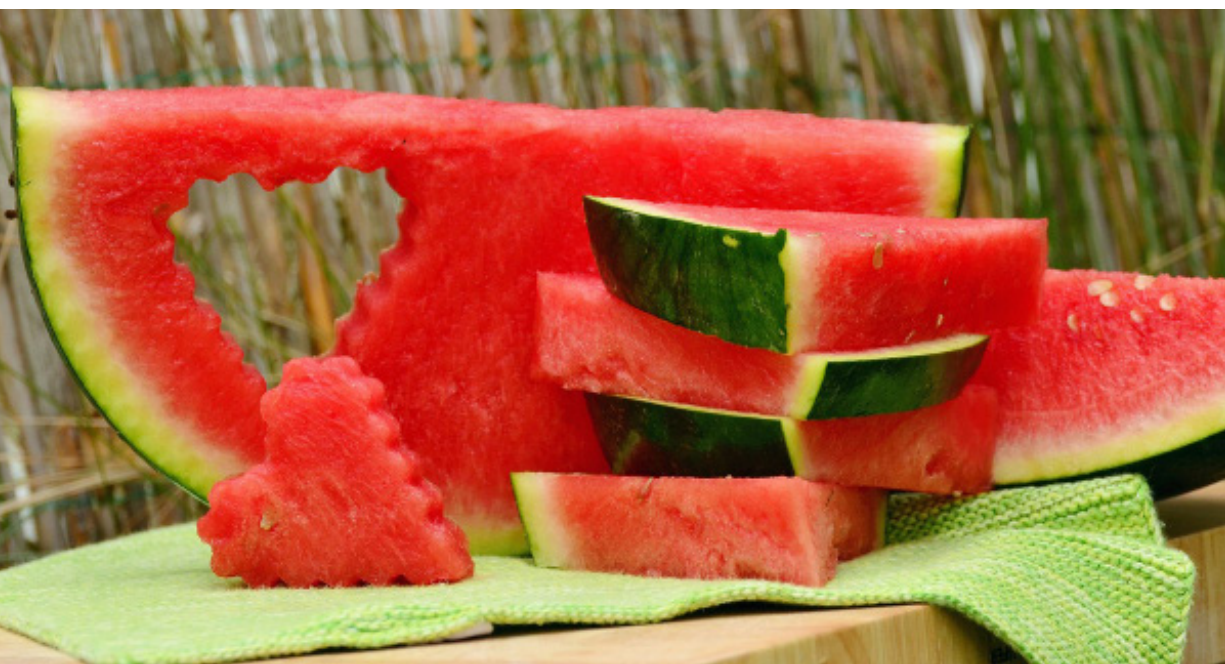


A melancia é uma fruta rica em água, ajudando a manter o organismo e a pele hidratada, além de melhorar a retenção de líquidos e a prevenir a formação de pedra nos rins. A cor vermelha da melancia é devido à presença de licopeno, um composto com ação antioxidante. A melancia é uma fruta com propriedades protetoras contra doenças renais e ajuda a manter a urina limpa, já que possui propriedade diurética. Além disso, também possui esteroides e alcanos como principais constituintes da polpa, o que poderia ajudar a prevenir a formação de pedra nos rins. a melancia é uma ótima opção para ajudar a proteger a pele dos danos causados pelos raios de sol.

Retirado de : <https://www.tuasaude.com/beneficios-da-melancia/>

Com as temperaturas altas e a idas há praia constantes , o tempo para receitas chegou ao fim e o que salva são as bebidas refrescantes.

ESTACAO DA MELANCIA



Preparação

Com uma faca, descascar o gengibre e picar fino. Retirar a polpa da melancia e cortá-la em pedaços grandes.

No liquidificador, juntar a melancia e o gengibre e bater pausadamente (bater um pouco, parar, bater mais um pouco e assim por diante) para que as sementes da melancia não se tornem um puré.

Quando a melancia se desfizer e o sumo estiver bem homogéneo, parar de triturar.

Passar o sumo por uma peneira bem fina e levar ao frigorífico.

Se quiser adoçar, juntar açúcar mascavado a gosto. Servir bem gelado.



Ingredientes

1/2 melancia

3 colheres de sopa
de gengibre fresco
picado

PROXIMA EDICAO ESPECIAL:

Vamos ha descoberta dos sabores das regioes portuguesas

Câmara Municipal ***de***



Oliveira de Azeméis