

PERNA DE PORCO LIMPA SEM OSSO

A carne de porco picada* pode ser usada nas mais diversas receitas. A bolonhesa, em empadão, para hambúrgueres ou almôndegas... O ideal é juntar-lhe sempre muitos legumes, como o tomate, cenoura, brócolos, ervilhas ou outros a seu gosto. Opte pela carne mais magra e peça para picar na hora. Uma vez que se deteriora rapidamente, consuma-a o mais depressa possível, ou seja, no próprio dia de compra.

*Peça no balcão de atendimento para picar.

2,49 €
/kg.
1€ / 400g.



PARA SEGUIR O PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO O PINGO DOCE RECOMENDA...

COMER BEM PARA COMBATER A GRIPE...

É certo que a alimentação não chega para prevenir o aparecimento da gripe, tratando-se de uma doença infecciosa... No entanto, pode reforçar o sistema imunitário, ajudando a prevenir ou a recuperar mais rapidamente. Sabe-se ainda que pessoas desnutridas têm maior risco de contrair infecções.

Os cuidados a ter são na verdade muito simples... Seguir o padrão mediterrânico, que privilegia os legumes, a fruta, o peixe, os cereais completos e os feijões, é meio caminho andado para estar protegido! Os citrinos, por exemplo, são ricos em vitamina C, que ajuda a manter o sistema imunitário em forma. O peixe e marisco, bem como nas leguminosas e frutos gordos, são boas fontes de zinco, que também ajuda a reforçar as nossas defesas!

A falta de apetite é muito frequente durante a gripe, resultando em fraqueza e cansaço acentuado, o que dificulta a recuperação do doente. É importante manter-se bem nutrido, através de refeições pequenas mas frequentes ao longo do dia. Tenha sempre à mão fruta fresca ou cozinhada e iogurtes, sobretudo em caso de perturbação intestinal. E, para evitar estar sempre a cozinhar, tenha em casa opções práticas e rápidas: peixe, carne e legumes congelados, peixe (atum, sardinha, ...) e feijões enlatados. Congele também o pão, retirando apenas a quantidade que necessita diariamente.

Nunca é demais relembrar um dos principais cuidados a ter durante a gripe: a hidratação! A febre, a tosse, os vômitos e diarreia provocam a desidratação, pelo que é importante reforçar o consumo de líquidos. Água, chá, sumos naturais, leite, iogurtes líquidos, sopa, legumes e vegetais, são bons exemplos. Evite as bebidas muito quentes, pois vão fazer com que haja mais perda de água através da transpiração.

FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS...*

- Febre
- Sintomas respiratórios (tosse, nariz entupido)
- Dor de garganta
- Dores de Cabeça
- Dores musculares e das articulações
- Arrepios e fadiga
- Vômitos e diarreia, por vezes, em casos da estirpe A (H1N1)

* Fonte: www.dgs.pt



Sabores Mediterrânicos

Sabe bem faz bem.



saudáveis



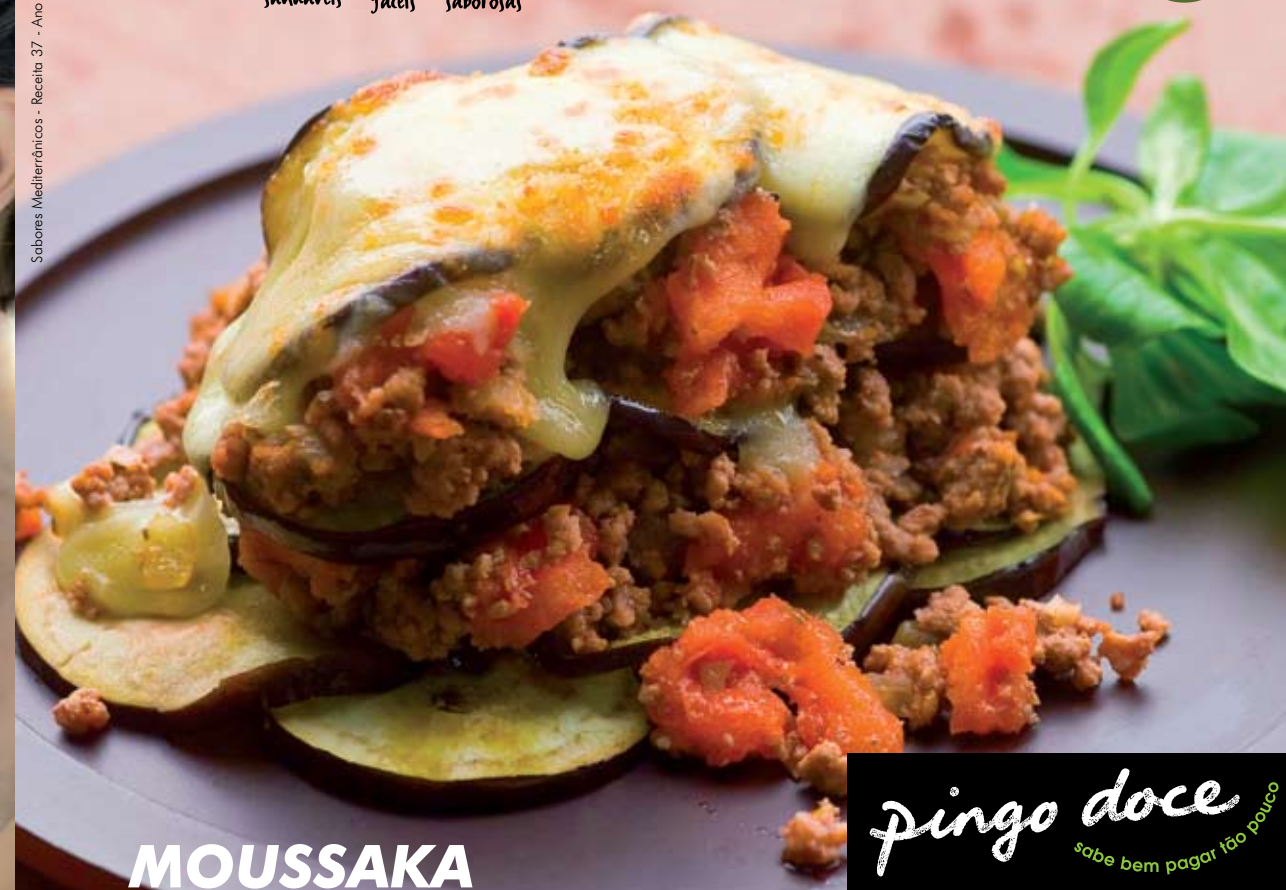
fáceis



saborosas



Sabores Mediterrânicos - Receita 37 - Ano 2009



MOUSSAKA

pingo doce
sabe bem pagar não pouco

CANÓNICOS
PINGO DOCE

1,49 €
/Unid.

Pequenas folhas verdes e tenras, parecidas com agriões, possuem um ligeiro sabor a "nozes". Também conhecida por alface-de-cordeiro, é ideal para saladas de inverno. Sirva simples, temperada com azeite e vinagre, ou misture com alface, tomate, pepino, cogumelos... Uma verdadeira delícia! É rica em vitamina C, e fonte de ferro e ácido fólico. Contém ainda ácido-linolénico (da família dos ómega-3).



CONCHA RAPID
REF.:232

1,49 €
/unid.

Sirva a nossa sugestão de sopa com esta funcional concha.



TABELA NUTRICIONAL	VDR*		
	Dose	Mulher	Homem
Energia	131 kcal	7 %	5 %
Proteínas	5 g		
Hidratos de Carbono	22 g		
dos quais açúcares	5 g	6 %	4 %
Gorduras	3 g	5 %	3 %
das quais saturadas	1 g	3 %	2 %
Fibra	4 g	16 %	16 %

* Valores Diários de Referência: Mulher – 2000 kcal; 90g de açúcar; 70 g de gordura (20 g de saturados); 25 g de fibra. Homem – 2500 kcal; 120 g de açúcar; 95 g de gordura (30 g de saturados); 25 g de fibra.



TESOUROS NUTRICIONAIS

Prato rico em cálcio, é rico em ácido fólico e excelente fonte de vitamina C e pró-vitamina A.



GLOSSÁRIO GASTRONÓMICO

Cozer: Os alimentos são mergulhados numa determinada quantidade de água fria ou já a ferver. O tempo de cozedura é variável, dependendo do tipo de alimentos.



SUGESTÃO

Se desejar, junte umas folhas de hortelã no final da cozedura ou leve-as numa tacinha à mesa, para que cada um aromatize como desejar.



CONSERVAÇÃO

Esta sopa dá para 8 pratos. Pode conservá-la no frigorífico até 4 a 5 dias, dentro de um recipiente de vidro ou de plástico, com tampa.



INSPIRAÇÕES DO CAMPO NUMA DELICIOSA SOPA...

Sopa da Horta com cotovelinhos



15 m
preparação



30 m
confecção

Ingredientes (8 pessoas)

300 g	Batata
1	Cebola
2	Dentes de alho
300 g	Courgette
2 L	Água
400 g	Couve Portuguesa
200 g	Cenoura
1	Cabeça de nabo
100 g	Massa Cotovelinhos*
1 c. chá	Sal Marinho Pingo Doce
2 c.sopa	Azeite Virgem Extra

*Contém glúten.



COUVE PORTUGUESA

De folhas verdes e firmes, é de facto a couve mais Portuguesa! No Norte é também conhecida por “penca” e não pode faltar numa boa ceia de Natal. É rica em carotenos, percursores da vitamina A, sendo também boa fonte de cálcio e vitamina C. É muito apreciada na sopa, sendo muitas vezes usada para caldo verde, tal como a couve galega. Experimente-a também cozida ou salteada com azeite e alho.

Comece por descascar as batatas, a cebola, os alhos e a courgette. Leve todos a cozer, em água a ferver, por 20 minutos. Com a varinha mágica, reduza os legumes a puré. Sobre esta base, junte a couve cortada grosseiramente, o nabo e a cenoura em cubinhos. Junte a massa cotovelinhos. Deixe cozer mais 10 minutos. Tempere com sal. Está pronta a servir.

FINALIZAÇÃO

Adicione o azeite apenas no final da cozedura que assim manterá o aroma muito mais intenso.



UMA REFEIÇÃO NUTRITIVA E SAUDÁVEL...



15 m
preparação



30 m
confecção

Moussaka

Ingredientes (4 pessoas)

½	Cebola pequena
1	Dente de alho
½ c.sopa	Azeite Gourmet Pingo Doce
200 g	Tomate maduro
350 g	Carne de porco picada
1 c.chá	Sal Marinho Pingo Doce
½ c.café	Pimenta moída Pingo Doce
1 c.chá	Oregãos
500 g	Beringelas
250 ml	Molho Bechamel Pingo Doce*
30 g	Queijo Mozzarella ralado
30 g	Pão ralado**

Para a salada

160 g	Canónigos
1 c.sopa	Azeite Gourmet Pingo Doce
1 c.chá	Vinagre***

*Contém leite e glúten

**Contém glúten

***Contém sulfitos

Comece por picar a cebola e o alho finamente. Leve-os a alourar em azeite. Suba o lume para o máximo e junte a carne picada, mexendo-a para que salteie. Adicione o tomate em cubos, baixe o lume e deixe refogar suavemente. Tempere com sal, pimenta e oregãos. Entretanto, corte as beringelas em lâminas e cubra com elas o fundo de um tabuleiro de forno. Deite, por cima, uma parte da carne. Repita o processo mais 2 vezes. Por fim, cubra tudo com o molho bechamel e polvilhe com queijo e pão ralado. Leve ao forno (pré-aquecido a 160°C) durante 30 minutos.

FINALIZAÇÃO

Sirva a moussaka com uma salada de folhas de canónigos temperada com um fio de azeite e vinagre.

TABELA NUTRICIONAL	VDR*		
	Dose	Mulher	Homem
Energia	352kcal	17 %	14 %
Proteínas	24 g		
Hidratos de Carbono	27 g		
dos quais açúcares	7 g	8 %	6 %
Gorduras	18 g	25 %	18 %
das quais saturadas	7 g	34 %	22 %
Fibra	5 g	20 %	20 %

* Valores Diários de Referência: Mulher – 2000 kcal; 90g de açúcar; 70 g de gordura (20 g de saturados); 25 g de fibra. Homem – 2500 kcal; 120 g de açúcar; 95 g de gordura (30 g de saturados); 25 g de fibra.



TESOUROS NUTRICIONAIS

Prato rico em ferro. É rico em potássio, fósforo, zinco, vitaminas C, e do complexo B (B1,B3,B6,B12).



GLOSSÁRIO GASTRONÓMICO

Moussaka: A receita original tem origem no Médio Oriente, sendo típica da Grécia e Turquia. É feita com carne de borrego ou carneiro, beringelas e tomate. Actualmente existem variantes da moussaka, com outras carnes e até vegetariana.



SUGESTÃO COM MENOS “GORDURA SATURADA”

Use apenas metade da carne de vaca e junte-lhe 100g de soja granulada fina. Envolve bem a carne com a soja antes de saltear. Assim, conseguirá uma redução de 2g de gordura saturada por dose.



ALTERNATIVA

Experimente esta receita com carne de borrego picada.



DICA

Se achar o molho muito grosso, pode diluir com um pouco de leite magro.