

A dieta mediterrânica é um padrão alimentar inspirado nas tradições alimentares dos países que fazem parte da região do Mar Mediterrâneo, como Grécia, Itália e Espanha. Ela é reconhecida pelos seus benefícios à saúde e é frequentemente associada à longevidade e à redução do risco de doenças crónicas, como doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e algumas doenças cancerígenas.

Os principais componentes da dieta mediterrânea incluem:

**Alimentos à base de plantas:** a dieta é rica em frutas, vegetais, leguminosas (feijões, lentilhas), nozes e sementes. esses alimentos são fontes importantes de fibras, vitaminas e minerais.

**Grãos integrais:** prefere-se o consumo de grãos integrais, como pão integral, arroz integral e aveia, em vez de grãos refinados.

**Azeite:** o azeite é a principal fonte de gordura na dieta mediterrânica, sendo utilizado tanto para cozinhar quanto para temperar saladas. Ele é rico em ácidos gordos monoinsaturados, que são benéficos para a saúde do coração.

**Peixes e frutos do mar:** o consumo de peixes e frutos do mar é incentivado, especialmente os ricos em ácidos gordos e ómega-3, como sardinhas, salmão e cavala.

**Laticínios:** laticínios são consumidos com moderação, geralmente na forma de iogurte e queijos.

**Carnes vermelhas e processadas:** o consumo de carnes vermelhas e processadas é limitado, com preferência para carnes magras, como aves.

**Ervas e especiarias:** em vez de sal, utiliza-se uma variedade de ervas e especiarias para temperar os alimentos.

**Vinho:** o consumo moderado de vinho tinto é comum, especialmente durante as refeições, embora não seja obrigatório.

Além dos aspetos alimentares, a dieta mediterrânea também envolve um estilo de vida saudável, incluindo a prática regular de atividade física, a promoção de refeições em família e a apreciação da comida como um ato social e cultural.

Esse padrão alimentar tem sido associado a uma série de benefícios para a saúde, incluindo a melhoria da saúde cardiovascular, controle do peso e redução do risco de doenças neuro degenerativas.

As ementas foram elaboradas e confeccionadas tendo em conta a dieta mediterrânica, refletindo-se nas receitas.

De referir que todos os pratos não contêm glúten, leite ou lactose, podendo ser consumidos por pessoas intolerantes.

A sobremesa enquadra-se no regime alimentar vegano.

### **Creme de ervilhas com croutons de caril e coentros**

Azeite – 10 ml

ervilhas congeladas – 150 gr

batata – 100 gr

alho-francês – 75 gr

sal – 10 gr

Água – 350 ml

Pão – 20 gr

Caril em pó – Q.B.

coentros picados - q.b.

Preparação:

Coloque ao lume uma panela com duas colheres de sopa de azeite, as batatas descascadas e cortadas de grosso modo, o alho-francês e o sal.

Tape e deixe suar em lume brando até os legumes estarem macios.

Adicione a água a ferver e deixe apurar mais 10 minutos, junte as ervilhas para manterem a cor verde (clorofila) e assim que cozidas, triture com a varinha mágica e passar pelo passador chinês (com ajuda da varinha) até obter um creme.

Entretanto, prepare os croutons. Corte o pão em cubos, coloque-o numa tigela e salpique com o caril, envolvendo bem.

Coloque um sauté ao lume com a colher de sobremesa de azeite e, quando estiver quente, salteie os cubos de pão. Reserve.

Empratar, colocar os croutons e um pouco de coentros picados e sirva.

Tabela Nutricional (porção de 250g)

Componente      Valor por Porção

Calorias 150-200 kcal, Proteínas      6-8 g, Gorduras Totais 5-10 g, Gorduras Saturadas 1-2 g,

Carboidratos Totais 25-30 g, Fibras Alimentares 6-8 g, Açúcares      4-6 g, Sódio 300-400 mg

Componentes Adicionais (croutons)

Croutons de Caril (uma porção pode adicionar):

50-80 kcal adicionais, 2 g de proteína, 4-6 g de carboidratos, 3-5 g de gorduras

Benefícios Nutricionais

Ervilhas: ricas em proteínas vegetais, fibras e vários micronutrientes (como vitamina C e K).

Coentros: contêm antioxidantes e ajudam na digestão.

Croutons: podem adicionar sabor e textura, mas devem ser consumidos com moderação devido ao teor de sódio e gordura.

Custo por porção: 0,66€



### **Rolinho de pescada panado com farinha de amêndoa, feijão encarnado e legumes salteados**

Filetes de pescada – 300 gr

Farinha de amêndoa – 50 gr

Limão – 50 ml

Couve coração – 200 gr

Cenoura – 200 gr

Cebola picada – 50 gr

Sal – 30 gr

Pimenta – 10 gr

Alho – 20 gr

Louro – 2 folhas

Temperar o filete de pescada com sal, pimenta e sumo de limão e deixe marinar durante 30 minutos.

Coza o feijão encarnado aromatizando a água com alho, cebola e louro, depois de cozido reservar.

Corte a couve e a cenoura em juliana fina.

Num sauté, saltear os legumes e a cebola, temperar com sal, azeite, alho e pimenta até ficarem macios e juntar o feijão encarnado, previamente cozido.

Leve os filetes ao forno, pré aquecido, a 180°C durante 15 minutos.

De seguida, emprar o filete e os legumes salteados.

Tabela Nutricional (porção: 300g)

Componente	Quantidade por Porção
------------	-----------------------

Calorias	450 kcal, Proteínas 30 g, Gorduras Totais 20 g, Gorduras Saturadas 3 g, Carboidratos 40 g, Fibras Alimentares 12 gr, Açúcares 5 g, Sódio	600 mg
----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

Descrição dos componentes:

Rolinho de pescada panado: contém proteínas da pescada, além de gorduras saudáveis provenientes da farinha de amêndoa.

Feijão encarnado: Rico em proteína vegetal e fibras, contribui para os carboidratos totais.

Legumes salteados: os legumes usados contêm vitaminas, minerais e fibras.

Custo por porção: 3,47€



## Maçã assada crocante (Vegan)

### Ingredientes:

1 gr de noz-moscada moída

15 ml de sumo de limão

1 gr colher de chá de sal marinho

50 ml de óleo de coco

50 gr de farinha de amêndoa

3 gr de canela moída

75 gr de aveia sem glúten

50 gr de nozes picadas

15 gr de amido de milho

125 gr xarope de ácer puro

150 gr de maçãs cortada em rodelas finas

50 gr de açúcar mascavado

### Preparação

Pré-aqueça o forno a 180°C

Faça a cobertura misturando açúcar, aveia, farinha de amêndoa e nozes. Adicione o óleo de coco e misture até que a cobertura fique relativamente seca. Reserve.

Adicione fatias de maçã numa tigela grande com xarope de ácer, sumo de limão, amido de milho, canela, noz-moscada e sal. Atire suavemente até que todas as fatias de maçã estejam revestidas.

Transfira a mistura de maçã para um tabuleiro de forno.

Polvilhe a cobertura crocante sobre a mistura de maçã.

Asse por 45-50 minutos ou até que o recheio de maçã esteja caramelizado, verifique o crocante. Se a crocante parecer estar a dourar muito rapidamente, cubra com papel alumínio durante os 15-20 minutos restantes.

Empratar a gosto

Composição

Tamanho da porção: 1 porção Calorias: 264kcal Açúcar: 28g Sódio: 106mg Gordura: 11g Gordura saturada: 2g Carboidratos: 42g  
Fibra: 3g Proteína: 2g Gordura insaturada: 6g

Custo por porção: 3,58€

