



OUTUBRO

MITO:

O mercado só está aberto à sexta-feira?

Não! O mercado está aberto de terça a quinta das 8h00 às 14h00 e à sexta e sábado das 6h00 às 14h00. O estacionamento é gratuito toda a semana.

RECEITA:

MARMELO COZIDO COM ESPECIARIAS, REQUEIJÃO E AMÊNDOAS

Uma sugestão de lanche para as tardes de outono.

Ingredientes:

(Para 4 pessoas)

- 4 Colheres de sopa de amêndoa
- 4 Marmelos
- 1 Pau de canela
- 1 Estrela de anis
- 2 Cravinhos
- 1 Requeijão (200g)
- 2 colheres de sobremesa de mel

Modo de preparação:

1. Picar a amêndoa em cubos ou lâminas e, numa frigideira antiaderente, levar ao fogo para tostar.
2. Lavar bem e descascar os marmelos, partir em quatro partes e retirar o caroço;
3. Colocar os marmelos num tacho coberto com água, a canela, o anis e o cravinho;
4. Deixar cozinhar cerca de 30 minutos, ou até estarem macios;
5. Servir logo ou reservar no frigorífico por 2 a 3 dias;
6. Para um delicioso lanche de outono, acompanhe com o requeijão, o fio de mel e as amêndoas tostadas.

Aproveite os caroços e as cascas para fazer geleia de marmelo.

Pode fazer esta receita com marmelo assado em vez de cozido; para isso basta acrescentar sumo de 2 laranjas ao tabuleiro que vai ao forno.



Casa d'avó Saúde

Nutricionista Margarida Lopes | 1338N



TOSTA DE FRANGO COM BERINGELA ASSADA E TOMATE

Ingredientes:

(Para 4 pessoas)

- 2 beringelas (400 a 500g)
- Pimenta, orégãos e 2 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- 1 cebola (100g)
- 4 fatias de pão (300 a 400g)
- Frango cozido desfiado (160g)
- 2 tomates cortados às rodelas (200g)
- Sementes de abóbora (4 colheres de sobremesa)
- Salsa fresca picada (4 colheres de chá)

Modo de preparação:

1. Pré-aquecer o forno a 180º graus;
2. Cortar a beringela ao meio no sentido do comprimento, colocar no tabuleiro de forno com o lado cortado virado para cima. Com uma faca de ponta afiada dar golpes em toda a polpa;
3. Cobrir a polpa da beringela com orégãos, pimenta moída, alho picado, cebola às rodelas e o azeite;
4. Levar ao forno durante 30 a 40 minutos, ou até a polpa ficar macia;
5. No fim de cozinhado, retirar a polpa da beringela com uma colher e reservar;
6. Montar as tostas em camadas, com o frango, o tomate, a beringela assada e polvilhar com as sementes e a salsa fresca.



Casa d'avó Saúde

Nutricionista Margarida Lopes | 1338N