



JUNHO

MITO:

As pessoas mais velhas são as que mais gostam de ir ao Mercado? Não!

Com a iniciativa "Deixa a Tua Pegada no Mercado", onde as escolas trouxeram as crianças a visitar o Mercado, comprova-se como a sua alegria é contagiante (e contagia os vendedores locais!). Dar a conhecer o Mercado aos mais jovens está ao alcance de todos!

RECEITA:

GASPACHO DE TOMATE COM AMEIXA & CROUTONS

Uma inspiração para continuar a beneficiar da riqueza das sopas em dias de verão.

Ingredientes:

(Para 4 - 6 pessoas)

- 600g de tomate maduro
- 200g de ameixa vermelha
- 1 dente de alho
- 1 a 2 copos de água fria
- Meia cebola (100g)
- 1 Pepino (200g)
- Meio Pimento vermelho (80g)
- Meio Pimento amarelo (80g)
- 3 c. sopa de azeite
- 3 c. sopa de vinagre
- Pimenta e sal q.b.
- Manjerição ou hortelã fresca q.b.
- 2 a 3 fatias de pão duro
- Azeite e orégãos q.b.

Modo de preparação:

1. Tirar o caroço às ameixas, partir o tomate e o pepino para retirar as pevides em ambos;
2. Picar em cubinhos a cebola, o pepino e os pimentos, juntar tudo e reservar;
3. Num robot de cozinha juntar o tomate, as ameixas, o alho, azeite, vinagre, pimenta e sal, e triturar tudo com a água até a consistência pender para o líquido;
4. Para os croutons, cortar as fatias de pão em cubos pequenos, colocar num tabuleiro com um fio de azeite e orégãos e levar ao forno pré aquecido a 180°C cerca de 10 minutos, até ficar tostado.
5. No momento de servir, deitar o preparado líquido num prato, colocar uma colher da mistura de pepino e pimentos, outra de croutons, polvilhar com manjerição fresco picado, um fio de azeite e se desejar pimenta moída na hora.

Pode juntar ovo ou bolinhas de queijo mozarela para uma refeição mais completa.



Casa d'avô Saúde

Nutricionista Margarida Lopes | 1338N



MUFFINS DE BANANA E NOZ

Ingredientes:

- 1 chávena de flocos de aveia finos
- 2 bananas maduras
- 2 ovos
- Meia chávena de nozes picadas
- Um quarto de chávena de mel
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Manteiga e farinha para untar a forma

Modo de preparação:

1. Ligar o forno a 180°C e untar uma forma de *muffins* com manteiga e farinha;
2. Numa taça, misturar a aveia, as bananas amassadas, os ovos, as nozes, o mel e o fermento em pó até ficar homogéneo;
3. Colocar a massa nas formas e levar ao forno cerca de 20 minutos, ou até os *muffins* ficarem dourados e firmes ao toque.

São uma boa opção para incluir na lancheira da escola e fazer a alegria das crianças.



Casa d'avô Saúde

Nutricionista Margarida Lopes | 1338N