



J

ALIMENTOS DO MÊS

JULHO

ALIMENTOS DO MÊS  
JULHO

## Sopas frias

### Sopa fria de melão com perfume de hortelã

#### Ingredientes

400g. melão  
4 folhas de hortelã  
1 iogurte natural  
4 pedras de gelo

#### Confeção

*Descascar o melão e tirar as sementes, colocar num misturador.*

*Acrescentar o iogurte e liquidificar tudo muito bem.*

*Servir, num copo alto, com uma pedra de gelo e uma folha de hortelã.*

### Vichyssoise com amêndoa

#### Ingredientes

500g. batata  
200g. alho francês  
60g. manteiga  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.  
Noz-moscada q.b.  
Amêndoa q.b.  
1/2 dl leite  
1/2 dl natas  
1 l de caldo de carne

#### Confeção

*Limpa-se e corta-se o alho francês em pedaços. Fazer uma mistura com a manteiga, juntar o alho francês e as batatas aos bocados. Molhar com o caldo de carne e deixar cozer a mistura.*

*Temperar com sal e deixar arrefecer.*

*Fazer um puré com a mistura e diluir as natas e o leite.*

*Retificar os temperos sal, pimenta, noz-moscada.*

*Levar a gelar.*

*Servir, em chávena, guarnecido de amêndoa pelada e torrada.*

PROVÉRBIO

Água e pão, sopas serão

# ALIMENTOS DO MÊS JULHO



## Informação nutricional

Um prato quente de sopa é sempre reconfortante no inverno, mas um prato frio de sopa pode ser bastante refrescante no verão. A sopa (na sua generalidade), mas sobretudo a de produtos hortícolas, é um prato com elevada riqueza nutricional, mas pouco calórico. Por isso, os benefícios da sopa são importantes, ao longo de todo o ano. A sopa deve ser consumida ao almoço e ao jantar e, desta forma, contribui para atingir as recomendações definidas pela Organização Mundial de Saúde de, pelo menos, 400g de fruta e hortícolas por dia. A sopa é um prato, habitualmente de fácil digestão, nutre e hidrata, pois conseguimos garantir um bom aporte de líquidos (nomeadamente água) e uma dose generosa de nutrientes. Prato rico em minerais, vitaminas e fibras alimentares. As fibras alimentares auxiliam no funcionamento do trânsito intestinal, aumentam a sensação de saciedade (logo reduz o apetite), ajudam no controlo da glicemia e ajudam a controlar o peso corporal. A sopa também é uma refeição de preparação fácil e económica. As sopas frias podem e devem ser feitas com legumes de verão, como, por exemplo, o típico Gaspacho à moda do Alentejo ou Algarve. Podem selecionar ingredientes como o tomate, o pimento, o pepino, o azeite, o vinagre, o alho, o pão e as ervas aromáticas. Torna-se uma refeição leve, fresca, saudável e com alimentos e ingredientes, tipicamente, mediterrânicos.

## PROVÉRBIO

*Em velha gamela também se faz boa sopa*

# ALIMENTOS DO MÊS JULHO



PROVÉRBIO

*Não há caldo bom só com água*

O **Padrão Alimentar Mediterrânico** é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio.

Edição e conceção | Município de Tavira

Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA

Informação Nutricional | Centro de Saúde de Tavira, Nutricionista

Laura Silvestre Martins

Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO | Tavira comunidade representativa de Portugal | [www.dietamediterranea.pt](http://www.dietamediterranea.pt)

**tavira** DIETA MEDITERRÂNICA

