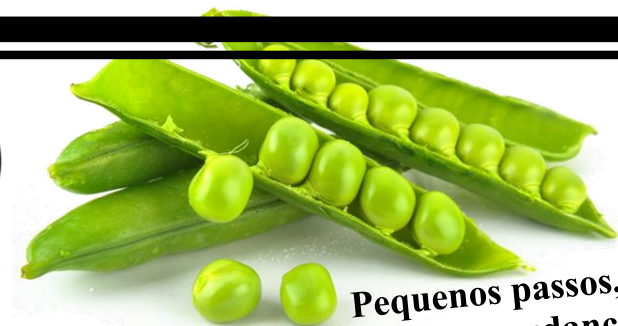


Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 113 / 5 a 12 de maio 2019



O dia da Europa celebra-se a 9 de maio e comemora a paz e unidade do continente europeu e assinala o aniversário da “Declaração Schuman”.
A 9 de maio de 1950, Schuman propôs, inspirado por Jean Monnet, a criação de uma comunidade europeia para gerir o carvão e o aço (base do poderio militar e do desenvolvimento industrial), precursora da atual União Europeia.

Diferentes países, sabores diferentes...

Dentro da União Europeia é possível encontrar uma grande diversidade de pratos típicos, que variam conforme a cultura, os hábitos ou mesmo o clima de cada país.



Pudim de mirtilos vermelhos (Receita tradicional lituana)



Ingredientes

- 2 chávenas de mirtilos
- 1 chávena de açúcar
- 1 cubo de amido de batata
- 2 pauzinhos de canela
- 4 dentes de cravinho

Preparação

Coloque os mirtilos numa panela e cubra com água, em seguida adicione a canela e o cravinho e coza tudo até que os mirtilos se comecem a desfazer e triture. Volte a colocar na panela e adicione o açúcar e o amido de batata. Deixe ferver, mexendo constantemente, até que a mistura adquira uma cor mais transparente. Coloque em taças individuais e deixe arrefecer.



Salada Grega (Choriátiki Saláta) (Receita tradicional grega)



Ingredientes

- 3 Tomates
- 1 Pepino
- 1 Cebola
- Azeitonas
- Azeite, vinagre, sal, pimenta e orégãos q.b
- 1 Pimento Verde
- 250g de queijo feta

Preparação

Corte os tomates em fatias e coloque numa travessa. Em seguida tire as grainhas do pimento e corte-o em tiras, descasque o pepino e a cebola e corte-os em rodelas. Coloque tudo na travessa. Espalhe por cima o queijo feta (cortado em cubos) e enfeite com azeitonas. Tempere com azeite, vinagre, sal, pimenta e orégãos.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.