

# Anote *Dicas* nutritivas em família



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 163/ 13 a 18 de julho de 2020

## Beringela



Originária no sudoeste Asiático, a beringela surgiu no Mediterrâneo através dos comerciantes do Médio Oriente no início da Idade Média. No século XII os mouros trouxeram-na para Espanha. Desde aí espalhou-se rapidamente por toda a

Da família da batata, do tomate e do pepino, a beringela destaca-se pelas cores fortes na casca, que vão desde o vermelho escuro ao roxo. Esta cor está relacionada com a presença de diferentes carotenóides responsáveis pelas diferentes colorações. A sua polpa é macia e possui uma textura esponjosa.

Os meses de maior produção da beringela são de junho a outubro.

Há diversas variedades de beringela de diferentes cores, como laranja, amarelo e branco. A cor roxa, a mais comum, deve-se à presença de antocianina na casca, que tem propriedades antioxidantes.

Este hortícola alia-se à dieta mediterrânica, pelo que é uma excelente opção para assar, estufar, cozido, grelhado ou frito. A casca, a polpa e até as sementes podem ser aproveitadas nas suas confeções.



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

Fonte:

<https://www.pingodoce.pt/escola-de-cozinha/ingredientes/beringela/>  
<https://www.pingodoce.pt/escola-de-cozinha/ingredientes/beringela-como-cozinha-la/>

### Receita de beringela com atum

#### Ingredientes:

- \* 3 beringelas
- \* 1/2 cebola
- \* 1 c. chá sal + 1 c. café
- \* 1 tomate com rama
- \* 1 dl azeite
- \* 0,2 dl vinagre
- \* 3 latas de atum
- \* qb noz-moscada
- \* 1 c. sobremesa de pimentão-doce
- \* qb pimenta de moinho
- \* 10 hastes de cebolinho



#### Preparação:

- Corte as beringelas ao meio no sentido do comprimento, faça-lhes pequenos golpes perpendiculares, polvilhe-as com a colher de chá de sal e reserve.
- Numa frigideira em lume brando, coloque um fio de azeite e frite as metades de beringela dos dois lados, durante 10 minutos.
- De seguida, retire e seque as tiras de beringela em papel absorvente.
- Para o recheio, misture o atum com o pimentão, a colher de café de sal, a cebola e o tomate picados, e limpos de sementes e o vinagre.
- Por fim, tempere com um pouco de noz-moscada e de pimenta, salpique com o cebolinho picado e distribua este preparado pelas beringelas.

**GORDURA**  
(0,1 g por 100 g)

**ENERGIA**  
(21 kcal por 100 g)

**ÁGUA**  
(92,5% da sua  
composição)



**Porto.**

Fonte:

[https://br.freepik.com/vetores-premium/personagem-de-desenho-animado-de-berinjela\\_8797396.htm](https://br.freepik.com/vetores-premium/personagem-de-desenho-animado-de-berinjela_8797396.htm)  
<https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/beringela>  
<https://www.pingodoce.pt/receitas/beringela-atum-dos-acoresh/>