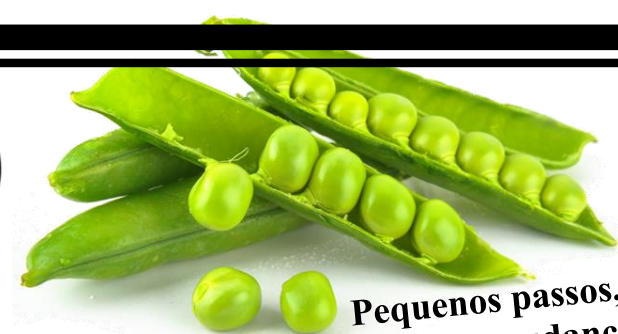


Anote

dicas
nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

p

EDIÇÃO Nº 181/ 18 a 24 de janeiro de 2021

Conheça as características do Polvo!



O polvo é um molusco que pertence à classe dos cefalópodes. Este alimento é rico em proteína e pobre em lípidos apresentando baixo valor calórico. Este molusco apresenta um elevado teor de vitaminas e minerais entre eles: o cálcio, magnésio, fósforo, ferro e zinco, vitamina B6 e vitamina B12!

Informações úteis sobre o Polvo:

Sabia que os tentáculos dos polvos possuem duas fileiras de ventosas adesivas?

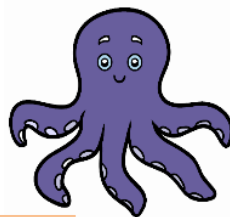
Estas ventosas são utilizadas na locomoção e na captura de presas. Além disso, na ponta de cada tentáculo há células especializadas em captar cheiros.

Polvo Cozido sem sal (100g)

103 Kcal
Hidratos de Carbono: 0,0g
Proteína: 22,7g
Lípidos: 1,3g
Fibra: 0,0g
Água: 74,7g

Polvo cru (100g)

73 Kcal
Hidratos de Carbono: 0,0g
Proteína: 15,6g
Lípidos: 1,2g
Fibra: 0,0g
Água: 83,1g



Receita: Polvo à Lagareiro

Ingredientes:

1,5 kg polvo cru
250 ml azeite
2 cabeças de alho
1 cebola
1 c. sopa sal + 1 c. sopa (para as batatas)
900 g batatinhas
2 folhas de louro
qb pimenta branca
qb salsa



Preparação:

1. Preeaqueça o forno a 160º C. Numa panela grande coza o polvo com cerca de 5 litros de água, 50 ml de azeite, uma cabeça de alho esmagada e uma cebola com casca.
2. Coza-o durante 40 minutos, até estar tenro. Tempere com o sal e deixe-o arrefecer na própria água.
4. Separe a cabeça dos tentáculos, reservando-os numa travessa de ir ao forno.
5. Lave bem as batatinhas e envolva-as no sal. Para que fiquem macias, leve-as ao forno a 160º C, durante 35 minutos.
6. Sacuda bem o sal das batatas e junte-as aos tentáculos. Aumente a temperatura do forno para 180º C.
7. Regue o polvo e as batatas com 200 ml de azeite, distribua os dentes de alho esmagados e as folhas de louro pela travessa e polvilhe com pimenta branca de moinho.
8. Leve ao forno. Quando o polvo estiver dourado está pronto.
9. Polvilhe a travessa com salsa picada e sirva o polvo à lagareiro de imediato.

Cuidados que devemos ter no momento da compra:

O polvo deve apresentar pele lisa e húmida, olhos brilhantes e salientes, ausência de pigmentação estranha e coloração acinzentada e ligeiramente rosada.



Imagens:

<https://galeria.colorir.com/animais/o-mar/polvo-infantil-pintado-por-carolina22-1346978.html>
https://br.freepik.com/vetores-premium/lindo-garfo-engracado-feliz-com-ponto-de-interrogacao-e-lampada-de-ideia-isolado-no-fundo-branco-personagem-de-desenho-animado-desenhado-a-mao-estilo-ilustracao_10467757.htm
<https://pt.dreamstime.com/fotografia-de-stock-sorriso-azul-bonito-dos-desenhos-animados-do-polvo-image33807592>
https://br.freepik.com/vetores-premium/desenhos-animados-do-polvo_4988398.htm
<http://curiosidadeanimal.bioorbis.org/2018/08/lula-tentaculos-polvo-ventosas.html>



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

Porto.