



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

ERVAS AROMÁTICAS E SALICÓRNIA

AROMATIZAR SABERES

WWW.APN.ORG.PT • GERAL@APN.ORG.PT

tomilho



CARTÃO DE IDENTIDADE

T O M I L H O

NOME CIENTÍFICO: *Thymus vulgaris L.*

ORIGEM: região Mediterrânica

TIPO DE SOLO: textura média a grosseira; bem drenados

COLHEITA: antes da floração

ESTRUTURA CONSUMIDA: folhas

MODO DE CONSUMO: fresco e desidratado

ASPETOS ORGANOLÉTICOS: folhas de cor verde acinzentado ou arroxeadas; sabor forte e acentuado

SUGESTÕES CULINÁRIAS: carne ou peixe assados ou grelhados

TOP 5+

VITAMINA A | VITAMINA C | POTÁSSIO |
CÁLCIO | FÓSFORO



CALDO DE CEBOLA E CASTANHAS COM TOMILHO E LIMÃO

pelo Chef
Hélio Loureiro

INGREDIENTES | 1 PESSOA

- > 65 g de batata
- > 250 mL de água
- > 15 g de castanha
- > 30 g de cebola
- > 5 g de azeite
- > 3 g de erva-doce
- > 5 g de tomilho fresco
- > 10 g de limão

P R E P A R A Ç Ã O

1. Cozer as batatas em água.
2. Triturar as batatas na água de cozedura e adicionar as castanhas e a cebola cortada em meias-luas muito finas. Deixar cozer, em lume brando.
3. No momento de servir, acrescentar o azeite em cru, a erva-doce, o tomilho, o sumo e a raspa do limão.

COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA

Este caldo representa uma opção interessante tendo em conta a riqueza dos seus ingredientes, contudo, não deve substituir com frequência a tradicional sopa de hortícolas, que aporta uma maior quantidade destes alimentos.

Com o apoio:



Receita retirada do livro "Uma pitada de aromas... Receitas sem sal adicionado", Gertal, 2017.

Saiba mais informações no e-book "Aromatizar saberes: ervas aromáticas e salicórnica", em www.apn.org.pt.