



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO

ERVAS AROMÁTICAS E SALICÓRNIA

# AROMATIZAR SABERES

WWW.APN.ORG.PT • GERAL@APN.ORG.PT



## CARTÃO DE IDENTIDADE

### S A L S A

**NOME CIENTÍFICO:** *Petroselinum crispum*

**ORIGEM:** Europa, principalmente no sul da Europa e Países do Mediterrâneo

**TIPO DE SOLO:** ruderal, terrenos bem drenados e expostos ao sol

**COLHEITA:** 60 dias, após a sementeira

**ESTRUTURA CONSUMIDA:** flores, folhas (picadas ou inteiras), caule e raízes

**MODO DE CONSUMO:** fresco e seco

**ASPETOS ORGANOLÉTICOS:** folhas sumarentas e com sabor característico

**SUGESTÕES CULINÁRIAS:** carne, peixe, ovos, queijo, saladas, massas, arroz

TOP 5+

VITAMINA C | VITAMINA A | CÁLCIO |  
FOLATOS | FÓSFORO



## CEVADOTO DE CUBOS DE PERU

pele Chef  
Hélio Loureiro

### INGREDIENTES | 1 PESSOA

- > 5 g de azeite
- > 40 g de cebola
- > 3 g de alho
- > 90 g de cevada em grão
- > 2 g de malagueta
- > 90 g de peito de peru
- > 40 g de cogumelos
- > 5 g de cebolinho
- > 5 g de salsa
- > 5 g de coentros frescos
- > 100 g de espinafres frescos

### P R E P A R A Ç Ã O

1. Colocar numa caçarola uma colher de sopa de água, o azeite, a cebola e o alho picados. Deixar apurar.
2. Em seguida, acrescentar a cevada.
3. Deixar ferver por 2 minutos e ir acrescentando a água quente aos poucos. Envolver os ingredientes durante este processo.
4. Picar a malagueta e acrescentar ao preparado anterior.
5. Cortar em cubos o peru, envolvê-lo com os cogumelos laminados, o cebolinho, a salsa, os coentros e mexer.
6. Acrescentar o peru ao preparado e deixar cozinhar por 10 minutos.
7. Após os 10 minutos, juntar as folhas de espinafres e deixar cozinhar por 5 minutos. Ir acrescentando água ou caldo de hortícolas à medida que seja necessário, durante a cozedura.
8. No momento de servir, polvilhar com cebolinho fresco e salsa.

### COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA

A cevada é um cereal que pode ser incluído como acompanhamento, à semelhança, por exemplo, do arroz ou do trigo. Além do grão, este cereal também pode ser consumido na forma de flocos e farinha.

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](http://www.apn.org.pt).