



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO

ERVAS AROMÁTICAS E SALICÓRNIA

# AROMATIZAR SABERES

WWW.APN.ORG.PT • GERAL@APN.ORG.PT



hortelã

## CARTÃO DE IDENTIDADE

### H O R T E L Ã

**NOME CIENTÍFICO:** *Mentha spicata L.*

**ORIGEM:** Europa Central e região Mediterrânica

**TIPO DE SOLO:** ligeiros, areno-argilosos, francos ou de aluvião, húmidos e bem drenados. Com boa exposição solar

**COLHEITA:** até ao início da floração

**ESTRUTURA CONSUMIDA:** folhas

**MODO DE CONSUMO:** fresco e seco

**ASPETOS ORGANOLÉTICOS:** folhas suaves e suculentas, com coloração verde escuro. Sabor e aroma a mentol

**SUGESTÕES CULINÁRIAS:** tisana, limonada, carne de carneiro, peixe, sopas, saladas, ervilhas, sobremesas

## TOP 5+

VITAMINA A | POTÁSSIO | CÁLCIO |  
FOLATOS | FIBRA

Com o apoio:



## S O P A À pelo Chef Hélio Loureiro L A V R A D O R

INGREDIENTES | 1 PESSOA

- > 65 g de batata
- > 40 g de feijão vermelho
- > 20 g de cebola
- > 30 g de cenoura
- > 30 g de nabo
- > 250 mL de água
- > 100 g de couve lombarda
- > 5 g de hortelã
- > 5 g de azeite

## P R E P A R A Ç Ã O

1. Colocar numa caçarola a batata, o feijão vermelho previamente demolidado, a cebola, a cenoura e o nabo cortados em cubos. Adicionar água até cobrir todos os ingredientes e deixar cozinhar em lume brando.
2. Depois, acrescentar a couve lombarda cortada em juliana e deixar cozinhar durante 15 minutos.
3. Servir com as folhas de hortelã e um fio de azeite.

## COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA

A Roda da Alimentação Mediterrânica recomenda o consumo de 1 a 2 porções, por dia, de leguminosas. Incluir feijão na sopa é um modo de atingir as recomendações de consumo deste grupo de alimentos.

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).