



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

pelo 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.