



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

ERVAS AROMÁTICAS E SALICÓRNIA

AROMATIZAR SABERES

WWW.APN.ORG.PT • GERAL@APN.ORG.PT

alecrim



CARTÃO DE IDENTIDADE

A L E C R I M

NOME CIENTÍFICO: *Rosmarinus officinalis L.*

ORIGEM: região Mediterrânica

TIPO DE SOLO: todos os tipos de solos, sendo os preferíveis os calcários bem drenados

COLHEITA: anual

ESTRUTURA CONSUMIDA: folhas e flores

MODO DE CONSUMO: fresco e seco

ASPETOS ORGANOLÉTICOS: folhas alongadas verde escuro; sabor intenso e perfumado

SUGESTÕES CULINÁRIAS: infusões, carne de porco, carne de borrego, massas, queijo, sopa, saladas

TOP 5+

VITAMINA C | POTÁSSIO | CÁLCIO |
FÓSFORO | ZINCO



COSTELETA DE PORCO acompanhada de ^{pelo Chef} Hélio Loureiro BATATAS RECHEADAS

INGREDIENTES | 1 PESSOA

BATATAS RECHEADAS:

- > 250 g de batata
- > 50 g de cogumelos
- > 30 g de cebola
- > 5 g de azeite
- > 3 g de alho
- > 5 g de cebolinho
- > 1 g de pimenta preta
- > 5 g de alecrim
- > 20 g de queijo magro ralado

COSTELETA DE PORCO:

- > 120 g de costeleta de porco
- > sumo de meio limão
- > 3 g de alho
- > 1 g de pimenta preta
- > 1 g de piri-piri moído
- > 1 folha de louro
- > 3 g de alecrim

SALADA DE RÚCULA E BETERRABA:

- > 80 g de rúcula
- > 20 g de beterraba

PREPARAÇÃO DAS BATATAS RECHEADAS

1. Levar ao forno as batatas inteiras e, depois de assadas, retirar-lhes o conteúdo interior.
2. Saltear numa frigideira antiaderente os cogumelos, a cebola, o azeite, o alho, o cebolinho, a pimenta e o alecrim. No final, envolver o interior da batata retirado no passo anterior.
3. Rechear as batatas com este preparado e cobrir com o queijo ralado.
4. Levar ao forno a 180 °C até gratinar.

PREPARAÇÃO DA COSTELETA DE PORCO

1. Temperar as costeletas de porco com o sumo de limão, o alho esmagado, a pimenta, o piri-piri e a folha de louro. Salpicar com o alecrim.
2. Grelhar a costeleta de porco num grelhador antiaderente, sem gordura, e acompanhar com as batatas recheadas e a salada de rúcula e beterraba.

COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA

As ervas aromáticas, como o alecrim, são excelentes aliados para uma culinária mais equilibrada, uma vez que a par do aroma, cor e sabor que conferem às confeções permitem que se reduza ou elimine o sal de adição.

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.