



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO

ERVAS AROMÁTICAS E SALICÓRNIA

# AROMATIZAR SABERES

WWW.APN.ORG.PT • GERAL@APN.ORG.PT

louro



## CARTÃO DE IDENTIDADE

L O U R O

**NOME CIENTÍFICO:** *Laurus nobilis* L.

**ORIGEM:** região Mediterrânica

**TIPO DE SOLO:** áreas de bosque com clima ameno

**COLHEITA:** anual

**ESTRUTURA CONSUMIDA:** folhas

**MODO DE CONSUMO:** fresco e seco

**ASPETOS ORGANOLÉTICOS:** tem cor verde escuro no estado fresco e castanha no estado seco

**SUGESTÕES CULINÁRIAS:** carne de porco, peixe, feijão, estufados, caldeiradas

## TOP 5+

FIBRA | VITAMINA A | VITAMINA C |  
CÁLCIO | POTÁSSIO



## ARROZ CALDOSO DE PIMENTOS E TOMATE COM OVO ESCALFADO

pelo Chef  
Hélio Loureiro

### INGREDIENTES | 1 PESSOA

- › 5 g de azeite
- › 140 mL de água
- › 30 g de cebola
- › 30 g de alho-francês
- › 3 g de alho
- › 80 g de tomate maduro
- › 20 g de pimento verde
- › 20 g de pimento vermelho
- › 70 g de arroz carolino
- › 1 folha de louro
- › 2 g de salsa
- › 1 ovo M

### P R E P A R A Ç Ã O

1. Colocar numa caçarola o azeite, a água, a cebola, o alho-francês e o alho picados. Deixar libertar os sucos, juntar o tomate e deixar cozinhar. Acrescentar os pimentos.
2. Adicionar o arroz e envolver. Depois, acrescentar o louro e a salsa.
3. Juntar a água e deixar cozinhar em lume brando por 10 minutos.
4. Verter o ovo no arroz, após os 10 minutos e tapar a caçarola. Deixar cozinhar por 8 minutos.
5. Retirar do lume e servir com salsa picada.

### COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA

Os pratos mais aquosos podem ser soluções mais equilibradas, não só pelo aporte de água, mas também pela possibilidade de incluírem uma elevada diversidade de ingredientes de qualidade como os produtos hortícolas, as leguminosas e as ervas aromáticas.

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).