



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

ERVAS AROMÁTICAS E SALICÓRNIA

AROMATIZAR SABERES

WWW.APN.ORG.PT • GERAL@APN.ORG.PT

coentros



CARTÃO DE IDENTIDADE COENTROS

NOME CIENTÍFICO: *Coriandrum sativum* L.

ORIGEM: Norte de África, Ásia Ocidental e naturalizada na Europa

TIPO DE SOLO: todos, preferindo os calcários bem drenados

COLHEITA: 40 a 60 dias, após a sementeira

ESTRUTURA CONSUMIDA: folhas, sementes, raiz (pó)

MODO DE CONSUMO: fresco e seco. Consumir a folha inteira ou picada

ASPETOS ORGANOLÉTICOS: folhas de textura suave, caule forte e crocante

SUGESTÕES CULINÁRIAS: saladas, sopas, caldos de peixe, ervilhas, favas, arroz, massas, açordas, bolos

TOP 5+

POTÁSSIO | CÁLCIO | VITAMINA A |
VITAMINA C | FIBRA



CALDEIRADA DE COELHO AROMATIZADA COM COENTROS

pele Chef
Hélio Loureiro

INGREDIENTES | 1 PESSOA

- > 5 g de azeite
- > 60 g de cebola
- > 40 g de pimento
- > 80 g de tomate
- > 10 mL de vinho branco
- > 5 g de alecrim
- > 5 g de carqueja
- > 5 g de orégãos
- > 1 g de pimenta preta em grão
- > 250 g de batata
- > 140 g de coelho (coxa)
- > 5 g de coentros

P R E P A R A Ç Ã O

1. Colocar numa caçarola água, azeite, cebola, pimento e o tomate picados.
2. Quando estiverem alourados, acrescentar o vinho e deixar evaporar o álcool.
3. Temperar com alecrim, carqueja, orégãos e pimenta preta em grão moída na momento.
4. Juntar água fervente até cobrir metade da caçarola e, em seguida, as batatas cortadas em rodela. Deixar cozinhar, em lume brando, e juntar o coelho.
5. No final da cozedura, adicionar os coentros e servir.

COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA

O coelho é um tipo de carne branca que representa uma boa opção para o dia a dia alimentar. Do seu interesse nutricional destacam-se as proteínas de elevado valor biológico e o fornecimento de minerais como o potássio e o fósforo.

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.