

doce de abóbora

- ★ depois de descascada, coloque numa panela 1 kg de abóbora aos cubos com 500g de açúcar, sumo e raspa de uma laranja.
- ★ quando levantar fervura, ponha no mínimo.
- ★ coloque um pau de canela e dois cravinhos e deixe apurar até ao ponto de estrada.
- ★ junte amêndoa torrada ou nozes.

sementes de abóbora

- ★ depois de retirar as sementes da abóbora, lave-as com água fria corrente até perderem a viscosidade.
- ★ seque-as, coloque num tabuleiro bem espalhadas numa só camada.
- ★ tempere com ervas aromáticas (por exemplo, tomilho).
- ★ leve ao forno previamente aquecido a 100°C durante cerca de 20-30 minutos (vá mexendo de vez em quando), até que fiquem douradas e crocantes.



centro hospitalar de
trás-os-montes e alto douro

avenida noruega
lordelo
5000 508 vila real

www. chtmad.com
admin@ chtmad. min-saude. pt

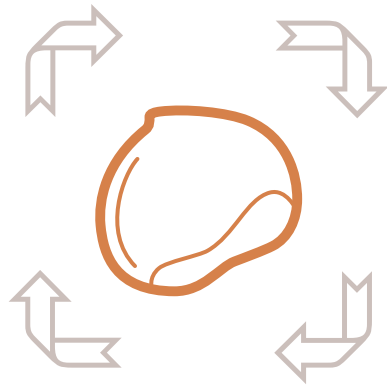
tel. 259 300 500
fax 259 300 503

PANF.CHTMAD.nº125.00



ch t mad

alimentação saudável e sustentável



aqui, em trás-os-montes e alto douro, sabemos valorizar o consumo dos produtos frescos da região, pouco processados e sazonais. comida de verdade, que vem do pedaço de terra que quase todos temos bem perto de casa.

distinguimo-nos por aproveitar ao máximo estes alimentos nos vários estádios de maturação: ainda verdes, ou mesmo ainda em flor, no seu desenvolvimento certo e também depois de secos. é o que fazemos, por exemplo, com a **abóbora**, alimento que escolhemos destacar por estarmos no outono!

sopa de abóbora

- ★ coza abóbora, cenoura e cebola e quando os legumes estiverem cozidos triture com a varinha mágica.
- ★ junte cubinhos pequenos de abóbora, deixe cozer e tempere com uma colher de sopa de azeite e cebolinho picado.

flores de abóbora recheadas

- ★ retire o estame às flores e recheie com requeijão, manjerição e pimenta.
- ★ passe uma de cada vez por um polme, feito com farinha, ovo e água fria.
- ★ frite em azeite e escorra bem em papel absorvente.

abóbora guisada com tomate

- ★ num tacho coloque cebola picada e uma colher de sopa de azeite
- ★ quando estiver transparente coloque a abóbora com casca (em estado ainda imaturo), cortada em quadrados ou fatias. pode juntar também as flores.
- ★ tape o tacho e deixe refogar lentamente em lume brando, acrescentando água sempre que necessário.

- ★ junte os tomates sem pele nem sementes.
- ★ quando os legumes estiverem cozidos, engrosse com um pouco de farinha ou pedaços de pão.
- ★ polvilhe com salsa picada.

abóbora assada

- ★ corte a abóbora em pequenos cubos ou fatias com a largura de cerca de 1 centímetro.
- ★ coloque-a num tabuleiro, tempere com orégãos (se preferir, pode usar tomilho ou manjerição) e uma colher de sopa de azeite.
- ★ leve ao forno cerca de 20 minutos.
- ★ num tabuleiro antiaderente ou forrado com papel vegetal.
- ★ é um ótimo acompanhamento para peixe e carnes grelhadas ou assadas.
- ★ pode variar, juntando no mesmo tabuleiro courgette, beringela, tomate, pimento e/ou cogumelos.