



ALIMENTAÇÃO ■ NUTRICIONISTAS ENSINAM A ECONOMIZAR NAS COMPRAS

Lisboa aprende a comer bem por pouco dinheiro

■ O Mercado da Ribeira é hoje o palco do segundo dia da campanha. Segue-se o Porto

● CRISTINA SERRA

Lisboa acolhe hoje, no Mercado da Ribeira, a campanha "Comer Bem é + Barato", que revela como é possível confeccionar uma refeição saudável, por um preço muito barato – apenas um euro.

A campanha, que percorre o País em dias programados, é uma causa da Fundação Calouste Gulbenkian, Fundação EDP e SIC e tem o apoio da Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN) e da Deco.

Alexandra Bento, presidente da APN, afirmou ao **CM** que a campanha está a ter uma boa receptividade porque as pessoas assim vêm que é possível comer bem com um custo controlado.

O truque para não esbanjar dinheiro nas compras é fazer um planeamento, sublinha a nutricionista, que refere algumas regras a seguir: comprar apenas os produtos de que necessita e saber que refeições vai fazer com esses alimentos.

Outros conselhos que podem ajudar a economizar, segundo Alexandra Bento, é olhar para os preços, comparando-os, e optar por comprar fruta da época, por norma mais barata.

"Com algum cuidado e fazendo uma gestão dos desperdícios, é possível economizar", afirma a nutricionista. ■



Os mercados são os locais escolhidos para apresentar a campanha que ensina a comer bem

RECEITA SAUDÁVEL

BERINGELAS RECHEADAS (com frango desfiado e arroz integral)

Ingredientes
(4 pessoas)

- 2 beringelas
- 2 alhos-franceses
- 380 g de peito de frango desfiado
- 2 cenouras
- 1 chávina almocadeira de arroz integral

Preparação

Coza o peito de frango e desfie, reserve.

Corte as beringelas ao meio e retire a polpa, reserve a parte da "casca". Numa frigideira antiaderente coloque o alho-francês, o frango desfiado e a cenoura ralada. Salteie tudo.

Assim que estiver pronto, preencha a "casca" da beringela com o recheio preparado anteriormente, e leve ao forno a tostar um pouco. Acompanhe com arroz seco integral.

Chef André confecciona

● O Chef André confecciona hoje, às 11h00, a receita no Mercado da Ribeira. O menu consta de sopa de alho-francês, carne de vaca picada com macarrão cozido e banana. A campanha segue depois para o Porto, no dia 7, tendo como palco a praça D. João I. Segue-se Coimbra (dia 14), na praça 8 de Maio, Viana do Castelo (dia 21), na praça 1º de Maio e o último dia será em Faro, a 28 de Maio, no jardim Manuel Bivar. A campanha começou em Évora, dia 26. ■

RECEITAS DE HOJE

SOPA DE ALHO-FRANCÊS

Ingredientes (4 pessoas)

- 100 g de batata
- 100 g de cenoura
- 100 g de couve branca
- 140 g de alho-francês
- 20 ml de azeite



Preparação

Descasque, lave e corte em pedaços a batata, a cenoura e a couve branca. Ponha todos estes ingredientes numa panela com água previamente aquecida, tempere com pouco sal e deixe cozer em lume brando. Passe a sopa com a varinha mágica.

Lave e corte o alho-francês em rodelas fininhas, coloque na base de sopa e deixe cozer. Depois de pronta, junte o azeite e misture muito bem.

CARNE DE VACA PICADA* COM MACARRÃO COZIDO

Ingredientes (4 pessoas)

- 360 g de carne de vaca picada
- 280 g macarrão
- 200 g de tomate
- 80 g de cebola
- 120 g de cenoura
- 80 g de pimento
- 20 g de alho
- 40 ml de azeite



Preparação

Descasque, lave e corte em pedaços a cebola, o alho, o tomate e a cenoura. Lave e corte o pimento em tiras fininhas. Numa panela com um pouco de água, coloque a cebola, o alho, o tomate, a cenoura, o azeite (reserve um pouco para a decoração final do prato), a carne picada e tempere com pouco sal. Deixe refogar em lume brando até estar cozido. Entretanto, coza o macarrão em água previamente aquecida. Quando estiver cozido, coe e está pronto a servir. Sirva num prato de macarrão com a carne picada.

SOBREMESA

Uma banana (cerca de 130 g de banana por pessoa).

*Nota: receita rica em zinco

DISCURSO DIRECTO

ISABEL DO CARMO Endocrinologista Hospital Santa Maria

"Sentar à mesa é uma alegria"



Correio da Manhã – É possível comer bem e barato? Isabel do Carmo – É verdade que sim e também se pode comer barato e mal, o que não nos interessa.

– Quando fala em comer bem, refere-se a quê?

– A várias coisas, às calorias suficientes para nos darem a energia

necessária para sustentar o corpo, trabalhar, movimentarmos-nos. Mas isso não chega.

– O que é preciso mais?

– Os alimentos têm de ter vitaminas e sais minerais, que são nutrientes muito leves, que não fornecem calorias, mas que são indispensáveis para a vida das nossas células.

– Como conquistar as pessoas que optam por ali-

mentos mais calóricos, que causam obesidade, mas são saborosos, quase irresistíveis?

– Esse é um aspecto muito importante. A comida tem de ter bom sabor e as receitas que apresentamos preenchem esse requisito. Sentar à mesa não é uma obrigação é uma alegria.

– E com apenas um euro?

– Consegue-se e não custa tanto como parece.