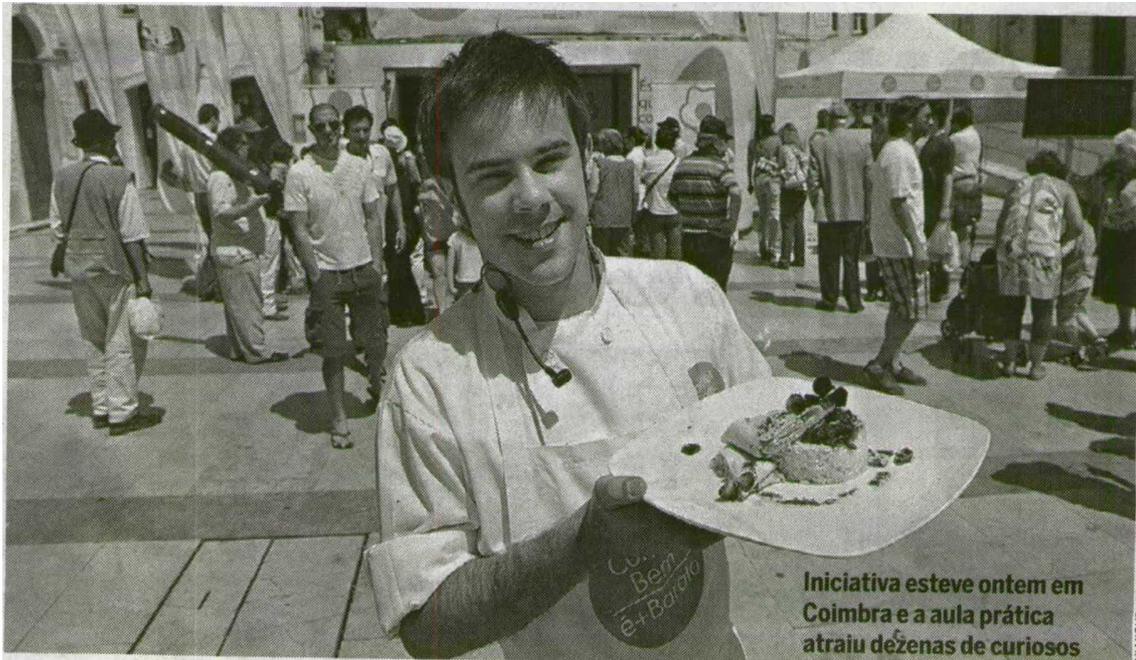




COIMBRA ■ CHEF DIVULGA RECEITAS SIMPLES, BARATAS E ATRACTIVAS



Iniciativa esteve ontem em Coimbra e a aula prática atraiu dezenas de curiosos

ROJ MIGUEL PEDROSA

Produtos frescos mais nutritivos

Alimentos devem ser comprados no próprio dia. O ovo pode substituir a carne e o peixe



● GONÇALO SILVA

Uma omeleta de alho-francês e cenoura, com arroz de espinafres, confeccionada ontem pelo chef André, na praça 8 de Maio, em Coimbra, substituiu os pratos “convencionais” de carne ou peixe, já cozinhados na iniciativa “Comer Bem é + barato”, que já passou por cidades como Évora, Lisboa e Porto.

“Tentamos variar os produtos e os pratos que apresentamos. São

sempre receitas simples, que tentamos tornar mais dinâmicas, mais bonitas, para que as pessoas tenham interesse e gostem”, referiu o chef André.

Para além da omeleta, foi preparado um creme de grão-de-bico com couve-de-bruxelas, perante a atenção de dezenas de pessoas que marcaram presença na iniciativa.

“Os produtos devem ser frescos, porque são mais nutritivos. É por isso que vamos ao mercado às compras”, salientou o chef.

A aula prática ao vivo, que ensina a fazer refeições saudáveis a um euro por pessoa, é já uma iniciativa de grande sucesso. “Há muita gen-

te a aderir e a contactar as associações para obterem mais informações. Pensamos alargar o projecto a outros concelhos do país e às escolas”, explicou Helena Vaz da Silva, da Fundação Calouste Gulbenkian, um dos parceiros do evento.

“O ovo surge como um substituto da carne ou do peixe. É uma receita rica em ácido fólico, vitamina importante para a prevenção cardiovascular e para as grávidas”, salientou Delphine Dias, nutricionista da Associação Portuguesa dos Nutricionistas.

“Queremos desmistificar a ideia de que comer bem é comer muito”. No próximo sábado, a iniciativa realiza-se em Viana do Castelo. ■

Aula ao vivo mostra como fazer pratos bons e baratos