



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO

ERVAS AROMÁTICAS E SALICÓRNIA

# AROMATIZAR SABERES

WWW.APN.ORG.PT • GERAL@APN.ORG.PT

alecrim



## CARTÃO DE IDENTIDADE

### A L E C R I M

**NOME CIENTÍFICO:** *Rosmarinus officinalis L.*

**ORIGEM:** região Mediterrânica

**TIPO DE SOLO:** todos os tipos de solos, sendo os preferíveis os calcários bem drenados

**COLHEITA:** anual

**ESTRUTURA CONSUMIDA:** folhas e flores

**MODO DE CONSUMO:** fresco e seco

**ASPETOS ORGANOLÉTICOS:** folhas alongadas verde escuro; sabor intenso e perfumado

**SUGESTÕES CULINÁRIAS:** infusões, carne de porco, carne de borrego, massas, queijo, sopa, saladas

## TOP 5+

VITAMINA C | POTÁSSIO | CÁLCIO |  
FÓSFORO | ZINCO



## COSTELETA DE PORCO acompanhada de <sup>pelo Chef</sup> Hélio Loureiro BATATAS RECHEADAS

### INGREDIENTES | 1 PESSOA

#### BATATAS RECHEADAS:

- > 250 g de batata
- > 50 g de cogumelos
- > 30 g de cebola
- > 5 g de azeite
- > 3 g de alho
- > 5 g de cebolinho
- > 1 g de pimenta preta
- > 5 g de alecrim
- > 20 g de queijo magro ralado

#### COSTELETA DE PORCO:

- > 120 g de costeletas de porco
- > sumo de meio limão
- > 3 g de alho
- > 1 g de pimenta preta
- > 1 g de piri-piri moído
- > 1 folha de louro
- > 3 g de alecrim

#### SALADA DE RÚCULA E BETERRABA:

- > 80 g de rúcula
- > 20 g de beterraba

### PREPARAÇÃO DAS BATATAS RECHEADAS

1. Levar ao forno as batatas inteiras e, depois de assadas, retirar-lhes o conteúdo interior.
2. Saltear numa frigideira antiaderente os cogumelos, a cebola, o azeite, o alho, o cebolinho, a pimenta e o alecrim. No final, envolver o interior da batata retirado no passo anterior.
3. Rechear as batatas com este preparado e cobrir com o queijo ralado.
4. Levar ao forno a 180 °C até gratinar.

### PREPARAÇÃO DA COSTELETA DE PORCO

1. Temperar as costeletas de porco com o sumo de limão, o alho esmagado, a pimenta, o piri-piri e a folha de louro. Salpicar com o alecrim.
2. Grelhar a costeletas de porco num grelhador antiaderente, sem gordura, e acompanhar com as batatas recheadas e a salada de rúcula e beterraba.

### COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA

As ervas aromáticas, como o alecrim, são excelentes aliados para uma culinária mais equilibrada, uma vez que a par do aroma, cor e sabor que conferem às confeções permitem que se reduza ou elimine o sal de adição.

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).