



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO

ERVAS AROMÁTICAS E SALICÓRNIA

# AROMATIZAR SABERES

WWW.APN.ORG.PT • GERAL@APN.ORG.PT



## CREPES DE MARISCO E AIPO COM SALADA VERDE

pelo Chef  
Hélio Loureiro

INGREDIENTES | 1 PESSOA

### RECHEIO:

- > 5 g de azeite
- > 30 g de tomate
- > 30 g de cebola
- > 3 g de alho
- > 30 g de berbigão
- > 30 g de miolo de camarão
- > 30 g de miolo de mexilhão
- > 10 g de aipo fresco
- > 5 g de salsa
- > 5 g de cebolinho
- > 1 g de pimenta

- > 10 g de farinha integral

### CREPE:

- > 1 ovo
- > 15 g de farinha integral
- > 30 mL de leite magro
- > 10 g de creme vegetal
- > 5 g de salsa

### SALADA VERDE:

- > 80 g de rúcula
- > 40 g de alface

## PREPARAÇÃO DO RECHEIO

1. Colocar numa caçarola o azeite, o tomate em cubos, a cebola e o alho picados. Cozinhar por cerca de 5 minutos.
2. Acrescentar o berbigão, o camarão e o mexilhão. Envolver com ervas aromáticas frescas picadas e a pimenta. Cozinhar lentamente, durante 3 minutos.
3. Dissolver a farinha em água fria.
4. Acrescentar à farinha dissolvida algum caldo quente da cozedura e adicionar ao preparado 2 até espessar. Deixar cozinhar durante 2 minutos.
5. Após este período, retirar do lume e deixar arrefecer. Reservar.

## PREPARAÇÃO DO CREPE

1. Bater o ovo com a farinha, o leite, o creme vegetal e repousar a massa, durante 15 minutos.
2. Quando a frigideira estiver quente, colocar uma colher de massa de crepe na frigideira e espalhar. Virar o crepe e retirar. Deixar arrefecer e reservar.
3. Recheiar com o creme de marisco e salpicar com a salsa picada.
4. Servir quente e com a salada verde.

## COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA

O crepe é uma forma diferente de se conseguir uma refeição completa, sendo que, através deste, é possível incorporar algumas sobras de alimentos, tanto cozinhados como crus.

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).

cebolinho



## CARTÃO DE IDENTIDADE CEBOLINHO

**NOME CIENTÍFICO:** *Ocimum basilicum L.*

**ORIGEM:** Europa do Sul, Ásia, Norte de África

**TIPO DE SOLO:** ligeiros, ricos em matéria orgânica, bem drenados. Manter o solo sempre húmido

**COLHEITA:** maio a setembro

**ESTRUTURA CONSUMIDA:** folhas e sementes

**MODO DE CONSUMO:** fresco e seco

**ASPETOS ORGANOLÉTICOS:** folhas estreitas, ocas, tenras e lenhosas (geralmente picadas); sabor picante e aromático, semelhante a cebola

**SUGESTÕES CULINÁRIAS:** limonada, molhos, ovos, peixe, hortícolas, saladas, sopas

TOP 5+

VITAMINA A | VITAMINA C | POTÁSSIO |  
CÁLCIO | FÓSFORO

Com o apoio:

