

# nutrimento



## DIA DAS BRUXAS

### RECEITAS COM ABÓBORA

*Chef Fábio Bernardino*

WWW.NUTRIMENTO.PT



## Aproximar a abóbora, um alimento saudável, dos Portugueses

**A ABÓBORA, BASE DE MUITA DA NOSSA TRADIÇÃO CULINÁRIA, É UM FRUTO INJUSTAMENTE ESQUECIDO PELOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE E POUCO VALORIZADO NUTRICIONALMENTE PELA POPULAÇÃO.**

É tempo de reparar injustiças para com um alimento de baixíssimo valor calórico, isento de gordura e elevada densidade de nutrientes protetores como os carotenóides e outros antioxidantes, fornecendo mais potássio do que a banana e uma importante ajuda para hipertensos, favorecendo a síntese de vitamina A no organismo, fornecedor de vitamina C...enfim...poderíamos continuar a enumerar as suas virtudes nutricionais.

Tão interessante como a sua mais valia nutricional é a sua plasticidade culinária, desde compotas e sobremesas até sopas e purés. A abóbora serve de acompanhamento, é central em muitas sopas e torna-se complemento de elevado qualidade, adicionando compostos com propriedades antioxidantes, vitaminas e minerais a qualquer prato da nossa gastronomia. Para nos ajudar a fazer esta ligação

entre a gastronomia e a saúde, pedimos ao **Chef Fábio Bernardino** (um valor já seguro dos novos chefs portugueses) e à sua equipa, a produção de um conjunto de receitas que juntassem modernidade e tradição, tendo por base a abóbora e como condição a não adição, ou quase não adição, de sal e o respeito pelo equilíbrio nutricional.

**O resultado parece-nos perfeito. Obrigado Chef.** Obrigado também à Inês Fernandes pela enorme qualidade fotográfica e à equipa de nutricionistas do PNPAS pelo rigor e entrega total a este tipo de projetos (Sofia Mendes de Sousa, Joana Carriço Lorangeira e Maria João Gregório).

**Se daqui resultar uma maior aproximação dos portugueses a este alimento que nos protege e nos delicia, estaremos gratos.**

Descarregue o livro de receitas [aqui](#).



Link do artigo: <https://nutrimento.pt/receitas/aproximar-a-abobora-um-alimento-saudavel-dos-portugueses/>

### **Direção-Geral da Saúde**

Alameda Afonso Henriques, 45

1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: [pnpas@dgs.pt](mailto:pnpas@dgs.pt)