

nutrimento



RECEITAS COM ENLATADOS

Alimentação Saudável à Base de
Conservas de Pescado
"Made in Portugal"



Receitas com enlatados – Alimentação Saudável à Base de Conservas de Pescado

Receitas com enlatados

Produzimos mais de 52 mil toneladas de conservas de pescado por ano e, no entanto, subsistem muitas dúvidas sobre o seu valor nutricional e alimentar e, ainda, como cozinhar de forma inovadora este alimento barato e facilmente acessível ao longo do ano.

Estas foram algumas das razões que levaram a **equipa do PNPAS** a recolher informação nutricional de mais de 290 conservas e a pedir ao **Chef Fábio Bernardino e sua equipa** para produzirem várias receitas que demonstrassem a versatilidade gastronómica das nossas conservas, desde o atum, sardinha e cavala até ao mexilhão ou lulas. Todas as receitas apresentadas não levaram sal adicionado e a sua composição nutricional é descrita em cada receita.

Para além destas sugestões práticas, de como cozinhar o pescado e da informação inovadora sobre o

valor nutricional de muitas das conservas à venda em Portugal, é feita ainda uma revisão sobre os riscos e vantagens do consumo de conservas bem como uma análise do seu preço.

Esperamos que este documento possa contribuir para o aumento e popularização do consumo de pescado em Portugal, um alimento muito interessante do ponto de vista nutricional mas pouco querido pela população mais jovem.

Por fim, um agradecimento muito especial aos autores, em particular ao **IPMA** e ao **grupo de trabalho da Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS)** que vê aqui um dos seus primeiros documentos.

Pode ler **aqui**.

Link do artigo: <https://nutrimento.pt/noticias/receitas-lata-alimentacao-saudavel-base-conservas-pescado/>

Direção-Geral da Saúde

Alameda Afonso Henriques, 45

1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: pnpas@dgs.pt