

Sabía que a Dieta Mediterrânica é Património Mundial e Imaterial da Humanidade?

- A **dieta mediterrânica** surgiu há muitos séculos, resultado da geografia, do clima, da flora e da fauna típica da região. Apesar de Portugal não ser banhado pelo Mediterrâneo, partilha muitos destes traços e a alimentação tradicional tem as mesmas características.
- Mais do que um padrão alimentar é um estilo de vida!



Bolo de cenoura

Triturar 4 cenouras cruas raladas + 1/3 chávena de azeite + 4 ovos. Juntar 1 chávena de açúcar mascavado + 1 chávena de farinha integral + 1 chávena de farinha com fermento + 2 colheres de sobremesa de fermento. Bater tudo. Envolver na mistura 150mL de leite magro/bebida vegetal. Levar ao forno durante 40 min a 180 °C.

Bolo de aveia e maçã

Separar as gemas das claras em 4 ovos. Bater as claras em castelo. Adicionar às gemas 400g de puré de maçã, 50g de açúcar louro e 100mL de leite magro ou bebida vegetal, batendo bem. Peneirar para este preparado 200g de farinha de aveia (flocos de aveia pulverizados), 1 colher de sopa de fermento e canela q.b.; misturar. Envolver as claras na mistura anterior. Juntar 2 maçãs aos cubos (opcional) e envolver. Levar ao forno 30 min a 180 °C.

Partilhe estas receitas com os seus!