

Para teres uma alimentação mais saudável e sustentável,
prefere alimentos frescos, locais e da época

Frutas e Hortícolas da Época



Abóbora



Agrião



Beterraba



Couve-lombarda



Espinafres



Grelos



Nabo



Rabanete



Rúcula



Amora



Castanha



Diospiro



Laranja



Noz



Romã

Receita de Halloween com produtos da época Salada de fruta na laranja



Ingredientes

1 laranja
1 diospiro maçã
4 amoras
1 maçã
1 romã

Preparação

1. Corta o topo da laranja e escava a polpa. Reserva a polpa numa taça.
2. Retira a casca do diospiro. Parte o diospiro e a maçã em cubos para uma taça. Coloca a romã e as amoras na mesma taça que a maçã e o diospiro.
3. Espreme o sumo da polpa de laranja reservada sobre a fruta aos pedaços e envolve.
4. Com uma faca bem afiada, recorta orifícios na casca da laranja, de forma a desenhar uma carantonha.
5. Enche as laranjas com a fruta e saboreia.