

Tarte tartin de marmelo

Ingredientes

·3 unidades de Marmelo;
3 colheres de sopa de óleo de coco;
3 colheres de sopa de açúcar de coco;
4 ovos;
1 iogurte natural;
2 a 3 colheres de sopa de azeite;
1 medida de copo de iogurte de flocos de aveia;
1 medida de copo de iogurte de farinha de aveia.

Instruções de preparação

1. Numa forma (que possa ir ao forno) coloque o óleo de coco não derretido e espalhe o açúcar de coco.
2. Coloque as tiras de marmelo de forma a ficarem bem encaixados.
3. Leve ao lume, até o açúcar caramelizar – fazer uma espécie de caramelo.
4. À parte, num liquidificador, coloque o iogurte natural, o açúcar de coco, os flocos de aveia, a farinha, o azeite e os ovos.
5. Mexa bem. Adicione o fermento e volte a mexer.
6. Coloque a massa na forma.
7. Leve ao forno cerca de 25 minutos a 180° C

Projeto Alimento do Mês

PES/ BIBLIOTECA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas de Amareleja

Turma
6ºC



Alimento do mês de novembro



MARMELO

Nome: Marmelo

Nome científico: Cydonia Oblonga

Origem:

É uma árvore pequena , originária das regiões mais amenas da Ásia Menor e Sudoeste da Europa.

Composição/Informação nutricional

Tem vitaminas A e C, complexo B, é rico em fibras, minerais, taninos, ácido gálico,potássio, tem 57 calorias, tem cor amarelada, o seu sabor é ácido e de consistência dura.

Benefícios para a saúde

1. Alivia sintomas de inflamação na garganta;
2. Combate da exaustão física e mental;
3. Contribui para a redução do colesterol LDL;
4. combate problemas nas gengivas;
5. alivia os sintomas de infeções respiratórias;
6. melhora o funcionamento dos rins;
7. ajuda na prevenção da infertilidade;
8. trata a diarreia;
9. reduz os riscos de doenças cardiovasculares

Principais produtores países/regiões):

Os maiores produtores da fruta são: Turquia,China, Marrocos, Argentina, Peru, Uruguai e Chile. No Brasil, o maior produtor é o Estado de Minas Gerais, seguido pelo Rio Grande do Sul.

Curiosidades:

-
- É considerada a fruta da fertilidade e do amor; ·
- Também é conhecida como “pomo dourado”; ·
- Foi o primeiro produto principal do estado de São Paulo, antes mesmo que o café;
- Na Grécia, é conhecida como “maçã dourada”;
- A marmelada também pode ser chamada de “queijo de marmelo