

SAPOLIFESTYLE

Estas almôndegas são portuguesas, são de peixe e estão cheias de nutrientes

As almôndegas de cavala desenvolvidas por uma docente da Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar do Politécnico de Leiria (ESTM/IPLeiria) já estão disponíveis ao consumidor nas grandes superfícies.



ESTM/IPLeiria

O inovador produto, produzido em exclusivo pela empresa de Peniche Receituarium foi considerado o melhor produto do Programa Origens, na categoria peixes, passando a ser comercializado pelo Intermarché.

O produto, que começou a ser desenvolvido em novembro de 2015 pela chef Patrícia Borges, e chega agora às prateleiras das superfícies comerciais, é feito exclusivamente a partir de cavala, uma espécie de pescado subaproveitada mas altamente nutritiva.

"Combinando diferentes especiarias e outros ingredientes naturais da terra, e sem qualquer aditivo, é assim possível rentabilizar esta espécie, oferecendo ao consumidor um produto rico em ómega 3. Este novo produto alimentar contribui ainda para escoar a captura de cavala, apresentando assim um elevado índice de sustentabilidade ambiental para a região de Peniche", explica a ESTM/IPLeiria em comunicado.

O programa Origens, exclusivo do Intermarché, dá apoio à produção nacional, contribuindo para apoiar

produtores locais e o desenvolvimento regional, fazendo chegar ao mercado nacional produtos de qualidade, de todo o país, a preços competitivos.

"Além de disponíveis nas superfícies comerciais, as almôndegas de cavala foram pensadas também, para estar disponíveis em cantinas escolares. São comercializadas em embalagens de 0,5 kg e prometem fazer as delícias dos consumidores portugueses, além de incentivar à prática de hábitos alimentares mais saudáveis", lê-se na nota enviada à comunicação social.

Muito ricas do ponto de vista nutricional

"Por se encontrarem na forma de almôndegas, é possível integrar muito bem esta espécie de pescado tão rica nutricionalmente na dieta das crianças, por vezes resistentes ao peixe", considera Patrícia Borges. A docente destaca ainda a facilidade e rapidez com que o produto poderá ser confeccionado em nossas casas, no dia-a-dia, por se apresentar ultra congelado.

Do ponto de vista nutricional, Patrícia Borges explica que "a cavala integra a classificação de peixe azul, rica em ácidos gordos ómega 3, que aumentam o colesterol bom (HDL) e diminuem o mau (LDL). A cavala é ainda um peixe rico em vitamina A, B6, B12, C, D, E, bem como em sais minerais – cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e selénio".

artigo do parceiro: Nuno Noronha