Vantagens da Alimentação Biológica

Alimentos mais saborosos e com maior valor nutritivo e teor de antioxidantes.
Não usa pesticidas de síntese e a produção é sustentável e amiga do planeta.

Os alimentos biológicos são certificados.

A alimentação biológica é biodiversa e oriunda da práticas amigas do solo e da água.

+351 21 364 1354

Alameda das Linhas de Torres 277, 1750-145 Lisboa

geral@agrobio.pt

agrobio.pt

APOIO

FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

agrobio

Associação Portuguesa de Agricultura Biológica

Alimentação biológica e local

Frutas da Época

- Ameixa
- Amora
- Amêndoa
- Alperce
- Avelã
- Cereja
- Castanha
- Dióspiro
- Figo
- Framboesa
- Laranja
- Limão

- Maçã
- Meloa
- Melão
- Mirtilo
- Morango
- Nêspera
- Tangerina
- Pêssego
- Romã
- Pêra
- Uva
- Noz
- Kiwi
- Banana
- Ananás

Verão
Outono
Inverno
Primavera

Legumes da Época

- Abóbora
- Acelga
- Agrião
- Aipo
- Alcachofra
- Alface
- Alho-francês
- Batata nova
- Beldroegas
- Beterraba
- Beringela
- Brócolos
- Cebola
- Cenoura
- Chou-chou
- Chicória
- Couves
- Cougette
- Milho doce
- Feijão verde
- Ervilhas
- Espargos
- Espinafre
- Fava

Verão
Outono
Inverno
Primavera

- Funcho
- Grelos
- Nabiças
- Nabo
- Rabanete
- Rábano
- Repolho
- Rúcula
- Rutabaga
- Pepino
- Pimento

Mac Saudável

Corta o topo de uma maçã, e "escava" o interior com a ajuda de uma colher pequena.

Corta outra maçã em fatias de 1 cm, corta as tiras, retira a casca, e coloca-as numa taça de água com sumo de lmão, para não ficarem castanhas.

Coloca as tiras de maçã, em palitos cortados ao meio.
Espeta os palitos com as maçãs dentro da maçã escavada e diverte-te com o teu Mac Saudável.

Caramelo de Maçã

Coloca sumo de maçã numa panela ou lume e deixa ferver até ficar muito espessa. Fica muito atento ao caramelo para não o deixares queimar.