



Azeite no Centro do Prato

OBJETIVO

Valorizar o **azeite** como gordura principal do padrão alimentar mediterrânico, promovendo o seu uso consciente, sensorial e equilibrado nas refeições do dia a dia.

A TUA MISSÃO

Realiza as três etapas seguintes, colocando o **azeite** no centro das tuas escolhas.

Passo 1 — Refeição completa com azeite

Cria uma **refeição completa** onde o azeite é o elemento principal:

- **Sopa de legumes**
- **Pão de mistura**
- **Legumes grelhados** temperados com azeite
- **Fruta** como sobremesa

Descreve a tua refeição:

Passo 2 — Prova de azeites

Faz uma **prova de azeites em casa**, comparando:

- um azeite de sabor **suave**
- um azeite de sabor **frutado**

Prova-os (de preferência crus) e responde:



Que diferenças encontras?

(pensa em aroma, sabor, intensidade, amargo ou picante)

Passo 3 — Plano da Semana

No teu **Plano da Semana**, marca:

- quando vais usar **azeite cru** (em saladas ou na finalização de pratos);
- quando substituíste **outras gorduras** por azeite.

Dia	Como usaste o azeite	Outra gordura substituída

Reflexão final

Responde às seguintes questões:

1. Porque é que o azeite é considerado a **gordura principal** da alimentação mediterrânica?

2. O que mudaste no teu consumo de gorduras ao longo da semana?



3. Em que pratos faz mais sentido usar **azeite cru** em vez de outras gorduras?
