

# Pingo Doce lança livro de receitas que promove o consumo de ingredientes frescos das quatro estações

14 de Outubro, 2021

Na semana em que se celebra o Dia Mundial da Alimentação, 16 de outubro, o Pingo Doce lança um livro de receitas – Quatro Estações – com o objetivo de para aproximar ainda mais os portugueses do padrão alimentar mediterrâneo, considerado um dos mais saudáveis do mundo e que promove o consumo de fruta e legumes de cada época do ano, respeitando a sua sazonalidade.

“Cada alimento no seu tempo” constitui um dos pilares da Juliana, Dieta Mediterrânica à Portuguesa, a homenagem do Pingo Doce a este saudável padrão alimentar. “Mais do que uma dieta, é um modo de comer e de viver, típico da região do Mediterrâneo, em que se utilizam os produtos frescos, locais e da época”, lê-se num comunicado partilhado pelo hipermercado.

De acordo com o Pingo Doce, as receitas estão organizadas em função das “quatro estações do ano”, contendo “frutas e legumes tradicionais da época”, quando estão no pico das suas propriedades e quando trazem mais benefícios para a saúde. Desenvolvidas em colaboração com a equipa de nutrição do Pingo Doce, as “150 receitas publicadas pretendem ensinar os consumidores a incorporá-los, de forma simples, no seu dia-a-dia”.

“O Pingo Doce defende a Dieta Mediterrânica ainda antes do seu reconhecimento oficial pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade em 2013. Actualmente, contamos já com mais de 900 receitas originais que seguem este padrão alimentar”, afirma Maria João Coelho, diretora de marketing do Pingo Doce.

Com uma rigorosa informação nutricional, as receitas disponibilizadas permitem uma escolha informada até para quem procura uma alimentação diferente: “seja por necessidade ou por opção, estando classificadas segundo os alérgenos glúten e leite, existindo também sugestões vegetarianas ou vegan”, lê-se no mesmo comunicado.

O livro pode ser obtido gratuitamente através da colecção de 12 selos. Até dia 29 de novembro, por cada 25 euros em compras é atribuído um selo.