



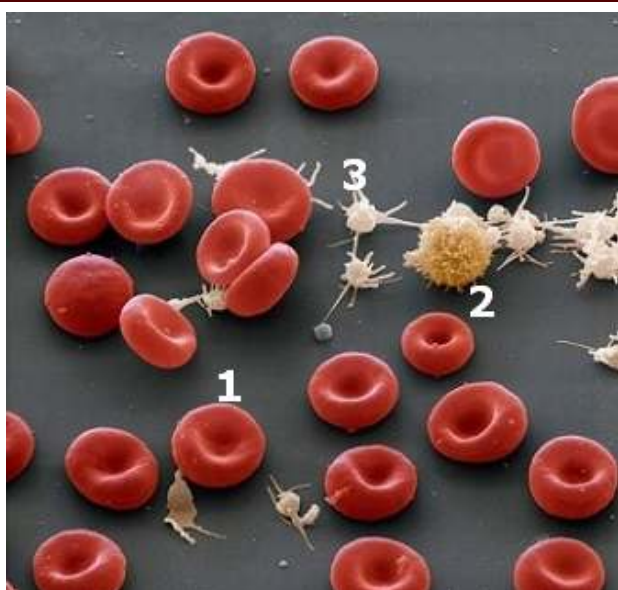
Jornal do Dador

(A.D.S.B.B.)

**Associação de Dadores de Sangue
da Baixa da Banheira**

N.º 32 — Edição trimestral

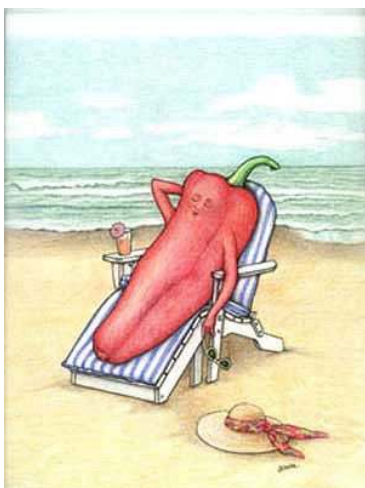
Afinal, o que é o sangue



O sangue é um tecido constituído por várias células sanguíneas, suspensas num líquido chamado plasma.

Cuidados com o sol

Com as fortes temperaturas que se têm feito sentir no nosso país, é cada vez mais importante redobramos os cuidados a ter na exposição solar, para que possamos aproveitar o verão da melhor forma, sem que os raios nocivos do sol nos causem danos.



Cancro do colo do útero

Ao contrário de muitos outros cancros, a origem do cancro do colo do útero não é hereditária.

Este cancro é sempre causado por um vírus, o papilomavírus humano.

Dia mundial do Dador de Sangue



Grupo de lazer

O grupo de lazer da Associação de Dadores de Sangue da Baixa da Banheira irá organizar neste trimestre os seguintes eventos:

- ♦ Liberdade em bicicleta, no dia 27 de Abril às 9:00, com partida da Sede da ADSBB;
- ♦ Passeio ao Monte Selvagem, no dia 18 de Maio.

Ficha Técnica

Propriedade: Associação de Dadores de Sangue da Baixa da Banheira.

Av. Capitães de Abril nº 23, 2835-022 Baixa da Banheira.

Telf. 212020139 Fax: 212025440

Página na internet: www.adsbb.pt

E-mail: geral@adsbb.pt

Impressão: Câmara Municipal da Moita.

XVI ANIVERSÁRIO

Aproxima-se o aniversário da Associação.

Não gostaríamos de deixar passar sem relevo a sua comemoração e gostaríamos de contar com a presença de todos os dadores que contribuem e tornam possível a sua existência.

Ao longo do mês de Junho vão realizar-se diversos acontecimentos que nos permitirão de alguma forma tornar este aniversário no aniversário de todos os que nos têm ajudado e contribuem para esta causa.

Contamos com a sua participação.

PROGRAMA

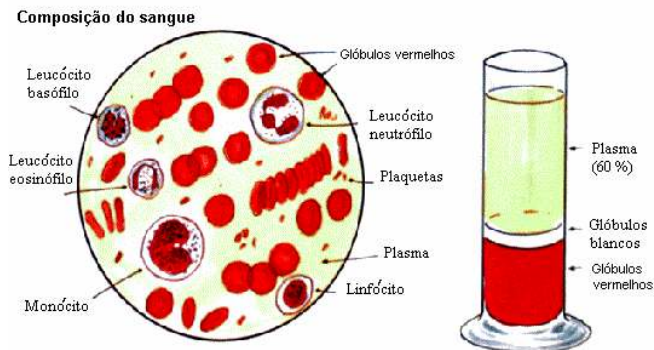
- Colheita de Sangue
- Colóquio relacionado com a área da saúde
- Apresentação da página de internet
- Atribuição de títulos honoríficos a alguns associados e firmas
- Entrega de diplomas e medalhas
- Almoço Convívio

Índice

XVI Aniversário	2
Afinal, o que é o sangue	3
Recolhas de sangue	4
Passatempos	5
Grupo de lazer	5
Brasões do Concelho	7
A procissão e o poço	7
Cancro do colo do útero	8
Dia mundial da saúde	9
Cuidados com o sol	10
Dia mundial do Dador de Sangue	11
Culinária	12

Afinal, o que é o sangue?

O sangue é um tecido constituído por várias células sanguíneas, suspensas num líquido chamado plasma.



O **plasma** é constituído por água, sais mine-rais, moléculas hidrossolúveis (capazes de se dissolverem em água) como por exemplo a glucose e proteínas.

As células sanguíneas são (fig. 1):

1. Eritrócitos (Glóbulos Vermelhos);
2. Leucócitos (Glóbulos Brancos);
3. Plaquetas.

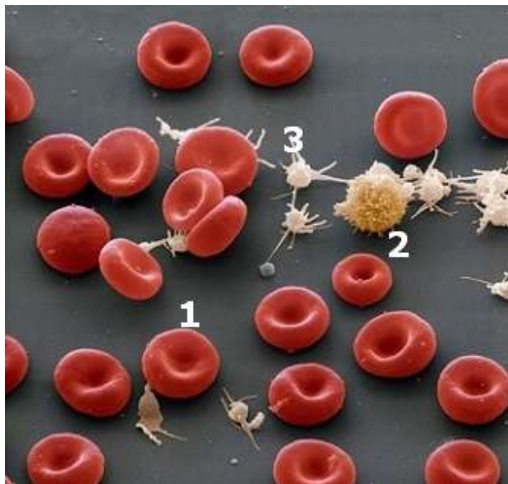
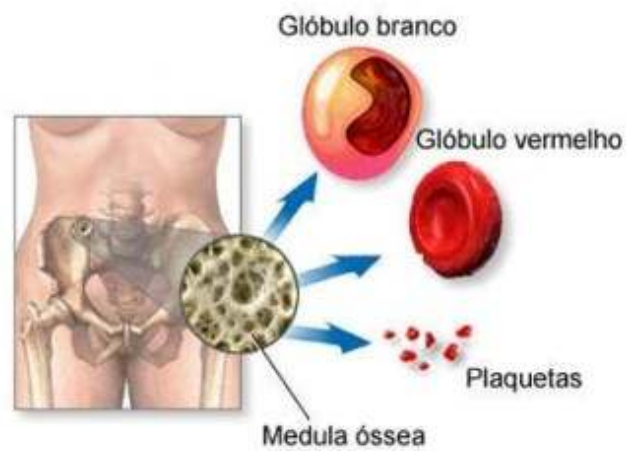


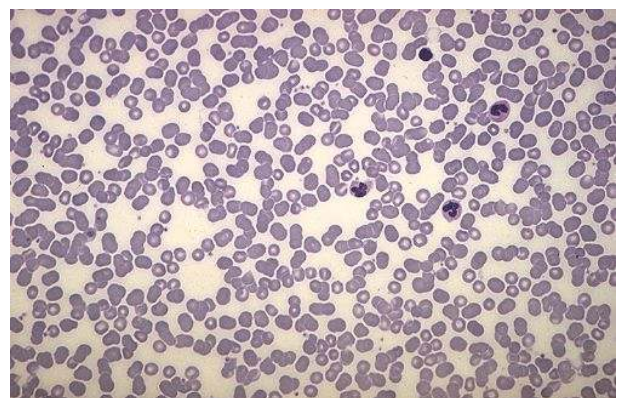
Fig.1

É a **medula óssea** que se encarrega da produ-ção das células sanguíneas, as quais são constantemente renovadas. O sangue tem fun-ções muito importantes e complexas entre as quais o transporte de oxigénio, nutrientes, hor-monas, dióxido de carbono e outros produtos do catabolismo.



Glóbulos Vermelhos ou Eritrócitos

Os Glóbulos Vermelhos ou Eritrócitos têm a particularidade de serem elásticos e deformá-veis, permitindo assim um fluxo normal dentro dos vasos sanguíneos. Têm na sua membrana exterior elementos que são específicos para cada indivíduo, são herdados de pais para filhos e permitem diferenciar as células de uma pessoa das de outra pessoa – são os grupos sanguíneos. Os mais importantes na transfu-são sanguínea são o sistema AB0 e Rh.



Esfregaço de sangue humano

Glóbulos Brancos ou Leucócitos

Os glóbulos Brancos ou Leucócitos podem ser classificados de acordo com as diferentes mor-fologias e funções – Granulócitos Neutrófilos, Eosinófilos, Monócitos e Linfócitos. Tendo um papel muito importante na defesa do organis-mo contra os vários agentes infecciosos.

Continuação



Habitualmente os glóbulos brancos não são utilizados em terapêutica com componentes sanguíneos. Mas, por outro lado, alguns dados científicos

associam a presença de glóbulos brancos ou leucócitos a reacções desfavoráveis e apontam para a hipótese de os leucócitos poderem também constituir um modo de transmissão do agente causador da variante humana da doença das vacas loucas, chamada variante da doença de Creutzfeldt-Jakob. Embora não esteja comprovada a transmissão das Encefalopatias Espongiformes Transmissíveis, nomeadamente a variante da doença de Creutzfeldt-Jakob através da transfusão de sangue, não existem provas suficientes que nos permitam excluir totalmente esta possibilidade, pelo que, e **por medida de precaução, os componentes a transfundir são desleucocitados por métodos eficazes (filtro), ou seja, os leucócitos são removidos por filtração.**

Plaquetas

As Plaquetas são as células mais pequenas do sangue tendo cerca de 1/3 do diâmetro dos Glóbulos Vermelhos. São elas que actuam de imediato quando há uma hemorragia, formando o rolhão plaquetário que vai parar a hemorragia, tendo um papel muito importante na coagulação sanguínea.



**Doe Sangue:
Estenda os
braços à
vida!**

Recolhas de sangue

A nossa Associação e o Instituto Português do Sangue, efectuarão recolhas ao longo do ano de 2008 de acordo com o seguinte calendário:

Mês	Dia	Localidade
Abril	13	Moita
	13	Baixa da Banheira
Maio	4	Gaio Rosário
	11	Baixa da Banheira
Junho	15	Baixa da Banheira
Julho	6	Vale da Amoreira
	20	Alhos Vedros
Setembro	14	Moita
	14	Baixa da Banheira
Outubro	5	Gaio Rosário
	12	Baixa da Banheira
Novembro	2	Vale da Amoreira
	16	Baixa da Banheira
	23	Alhos Vedros
Dezembro	7	Moita
	14	Baixa da Banheira

**SINTA-SE MELHOR
CONSIGO MESMO
DÊ SANGUE**

Passatempos

Grupo de Lazer

Descubra no quadro abaixo as seguintes palavras relacionadas com bicicletas.

BICICLETA	MANETE
CARRETO	CABO
CORRENTE	BICHA
BANCO	VEIO
QUADRO	ESTICADOR
PEDAL	VALVULA
PEDALEIRA	CAMERA DE AR
ARO	PUNHO
PNEU	RAIO

d a f o r e s s f g v n k m l
 r h t u b i c i c l e t a o o
 a f t j a p p n e u r p j i u
 n e d j n a d e l i s u r t c
 g o w n c s r a i o n g a u
 u t e l o t o l i c e h e a r
 e i e l p c a r r e t o e s a
 b c o r r e n t e l d w j l p
 b a r o t e d q u a d r o p h
 a c a b o a s h r u i r a s f
 n a q t a r e i f a t a o a e
 h a p g l v e i o l l g l t a
 e d e f a q e f r u y k e h i
 i g d a e d w q g p u n h o ç
 r w a p o h b i c h a p a s u
 a r l j l r o t f m d a f o d
 c i v a l v u l a b a i x a
 o c a m e r a d e a r k k
 e j p e d a l e i r a m e n a
 r c f e s t i c a d o r r a c



PASSEIO



MONTE SELVAGEM

MONTE SELVAGEM

+

ALMOÇO

+

PASSEIO EM VENDAS NOVAS

18 DE MAIO

PREÇO:

- ADULTOS: 27,00 €
- SENIORES: 26,00 € (+65 anos)
- CRIANÇAS: 25,00 € (3 aos 12 anos)

(Confirmação até 11/05/2008)

Grupo de Lazer

O grupo de lazer da Associação de Dadores de Sangue da Baixa da Banheira decidiu comemorar a Páscoa com mais um passeio de cicloturismo, intitulado por nós como “ Páscoa a pedalar ”.

O passeio foi realizado no dia 9 de Março sendo o ponto de encontro a nossa sede na Baixa da Banheira. O nosso grupo de cicloturistas pedalou pelo Vale da Amoreira, Arroteias, Barra Cheia, Moita, Alhos Vedros, Sarilhos Pequenos e Gaio-Rosário, voltando novamente pela Moita até regressar à Baixa da Banheira.



O passeio foi iniciado com alguma chuva que não afastou os nossos cerca de 30 participantes e, ao qual se juntaram mais alguns durante o percurso de quase 40 kms. Fizemos uma paragem na Moita para descansar e distribuimos água e maçãs para reforçar as energias.

De regresso à nossa sede foram entregues algumas ofertas a todos aqueles que nos acompanharam e a quem gostaríamos de agradecer a participação.



**LIBERDADE
EM
BICICLETA**

27 de Abril

09H00

Pelas Ruas do Concelho

Preço por Pessoa: 2,00 €

Temos Lembranças para todos os Participantes

Inscrições até 25 de Abril

Como tem vindo a ser hábito desta Associação, vamos mais uma vez participar nas comemorações do 25 de Abril. Assim sendo o grupo de Lazer não quis ficar de braços cruzados e decidiu organizar mais um passeio de cicloturismo.

Este será no dia 27 de Abril pelas 9h00 começando na nossa sede. O percurso será afixado nos locais habituais.

Contamos consigo!

Brasões do Concelho

No jornal anterior, foi editado um artigo sobre os brasões do nosso Concelho. Por lapso, não incluímos o brasão da freguesia da Moita, pelo que, pedimos as nossas sinceras desculpas. E assim, abaixo descrevemos o brasão de tão importante freguesia do nosso Concelho.



Escudo de verde, fragata de negro, vestida do mesmo e realçada de prata navegando sobre uma faixa ondeada de prata, coticada

de azul, acompanhada em chefe de meia roda dentada, de negro perfilada de prata entre duas árvores de ouro, nos flancos duas pirâmides de sal, de prata. Coroa mural de quatro torres de prata. Listel branco com a legenda a negro em maiúsculas “**FREGUESIA DA MOITA**”.

A procissão e o poço

Alhos Vedros parece ter um papel de alguma importância no que respeita aos aspectos lendários do município da Moita. Está documentado que esta povoação é freguesia desde 1319, ignorando-se, no entanto, os nomes dos fundadores. E sempre terá tido esta designação? Com foral manuelino de 1514, Alhos Vedros teve como donatária, e apenas até 1834, a Ordem de Santiago e Comenda. No seu património destaca-se a igreja de S. Lourenço, que é paroquial. As suas festas a Nossa Senhora dos Anjos é não só a mais antiga do concelho como uma das que há mais tempo se aguentam nas vicissitudes do país português. Pois os festejos tradicionais a Nossa Senhora dos Anjos, que têm lugar o mês de Julho, confundem as suas origens com uma lenda. É o baralhar dos tempos e dos dados, os dias da grande investida sarracena do século XII, com a enorme nuvem de homens e de armas que era o poderoso exército do muito poderoso Almanzor! Pretendia ele, por esta época e nos lugares onde se movimentava, recuperar os

territórios, que se encontravam por conquista, na posse de D. Afonso Henriques. Pois à aproximação daquela avalanche moura do vizinho castelo de Palmela, a maioria dos que se encontravam quer no castelo quer no território envolvente pôs-se a caminho de lugar mais seguro. E esse lugar situava-se então nas terras que hoje correspondem, grosso modo, à freguesia de Alhos Vedros. Mas não se limitaram a fugir as multidões cristãs. Ajoelharam e rezaram quanto puderam, rogando a Nossa Senhora dos Anjos que os mantivesse ao abrigo dos alfanges das hordas de Almanzor. Retribuindo esse favor divino, aqueles que foram os primeiros cidadãos de Alhos Vedros, começaram a fazer uma festa anual de acção de graças. E cuida-se que no século XVI esta romaria deveria ser a mais importante da margem sul do estuário do Rio Tejo. E o prestígio desta festa não se circunscrevia aos lindeiros locais. Pelo contrário, tinha repercussão na própria capital. O próprio rei, D. Manuel I, apesar das suas preocupações em reconverter e expulsar judeus, por inspiração de sua mulher D. Leonor, e de lançar navegadores pelo Ignoto, entendeu aprovar algo muito especial para os de Alhos Vedros. Pois ao criar, em 1521, o concelho do Barreiro, determinou no documento foralento, que os vizinhos do novo município contribuíssem para a procissão em honra de Nossa Senhora dos Anjos! A quem for junto da estação ferroviária de Alhos Vedros, aí verá um velho poço, aliás considerado de importância histórica. Dizem tratar-se de um poço mourisco, a lenda é que tem a culpa que não se veja ali uma construção nitidamente quinhentista! A decoração é muito bonita: um ramo de oliveira com azeitonas, uma flor de lis e uma cabaça. Este é o símbolo da Ordem de Santiago. Pois conta por ali uma lenda que “quando algum rapaz ou rapariga com a cabeça conseguir partir a cabaça que nele se encontra esculpida, dele sairá, um tesouro imenso de moedas de ouro que o fará feliz por toda a vida!” Mas não tem havido grande percentagem de voluntários por século...

Cancro do colo do útero

O que causa o cancro do colo do útero?

Ao contrário de muitos outros cancros, a origem do cancro do colo do útero não é hereditária.

Este cancro é sempre causado por um vírus, o papilomavírus humano.

Quem pode ser afectado por este cancro?

Todas as mulheres podem ser afectadas

40% de todos os casos de cancro do colo do útero são diagnosticados em mulheres com idades entre os 35 e os 54 anos. No entanto, foi demonstrado que a maioria das mulheres contraem o Papilomavírus na adolescência ou início da idade adulta

Cerca de 70% das mulheres e homens entram em contacto com o Papilomavírus durante as suas vidas. Este vírus é muito comum e é transmitido por simples contacto genital de uma pessoa para a outra.



O Papilomavírus Humano

Os Papilomavírus cutâneos são responsáveis pelas verrugas cutâneas, enquanto que os Papilomavírus das mucosas colonizam preferencialmente as membranas mucosas. Se entrarem em contacto com os órgãos genitais, os Papilomavírus podem causar várias patologias, entre as quais o cancro do colo do útero.

Quais as doenças causadas pelo Papilomavírus?

Apesar dos Papilomavírus serem comuns, felizmente são eliminados naturalmente em 90% dos casos. Nas situações em que tal não

acontece, os Papilomavírus permanecem nas membranas mucosas, e podem causar sintomas clínicos a curto, médio e longo prazo.

Alguns tipos de Papilomavírus podem causar cancro do colo do útero, sendo o cancro o estágio final de um desenvolvimento que tem início em lesões nos tecidos.

Na maioria dos casos estas lesões regridem naturalmente, mas caso isso não aconteça ocorre uma progressão, em geral lenta, para lesões cancerosas.

O colo do útero não é a única região do aparelho genital que é sensível aos Papilomavírus. Eles podem também afectar a vulva e a vagina podendo provocar condilomas genitais e lesões semelhantes às provocadas no colo do útero, nomeadamente cancro.

O cancro da vulva e da vagina é bastante mais raro do que o do colo do útero.

Como se podem diagnosticar estas doenças?

Como o cancro do colo do útero pode afectar todas as mulheres, o seu rastreio sistemático através de citologias regulares está implementado em muitos países.

A citologia consiste na recolha de uma amostra de células do colo do útero para consequente pesquisa de células com alterações. As anomalias cervicais causadas pelo Papilomavírus, que em geral não causam quaisquer sintomas na mulher, podem desta ser desta forma detectadas.

A maioria das lesões regredirá naturalmente. Dependendo do grau das lesões identificadas, o seu médico poderá optar por não intervir, mantendo sobre vigilância o seu desenvolvimento natural, ou por removê-las com tratamentos específicos.

Continuação

Quais os tratamentos para estas doenças?

Não há nenhum tratamento que elimine o vírus em si.

Como me posso proteger contra estas doenças relacionadas com o Papilomavírus?

O rastreio é essencial porque detecta alterações nas células numa fase precoce, permitindo que se evite a progressão para lesões cancerosas. No entanto, o rastreio não protege contra a infecção por Papilomavírus nem contra as alterações nas células.

A origem vírica dos cancros relacionados com Papilomavírus oferece uma oportunidade de prevenção primária destas doenças e das lesões que as precedem, através de vacinação.

O rastreio continua contudo a ser necessário para vigiar o aparecimento de alterações celulares. A combinação do rastreio e da vacinação deverão maximizar a eficácia no combate ao cancro do colo do útero.

Quando deve ser feita a vacinação?

Uma vez que a infecção pelo vírus é mais frequente no início da vida sexual, a vacinação deverá ser feita de preferência em pré-adolescentes e adolescentes.

No entanto, a vacinação de mulheres jovens já exposta a um tipo de vírus permitirá a sua protecção contra tipos de Papilomavírus com os quais não tiveram contacto

Agora é consigo!

Agora que tem toda a informação, não permita que o cancro decida o seu futuro, ou o da sua melhor amiga, da sua prima, da sua irmã ou da sua filha...

Fonte: www.ligacontracancro.pt

Dia Mundial da Saúde

“Um estado de total bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”. É com esta frase que se comemora o meio século de vida da Organização Mundial de Saúde (OMS).

A criação da OMS foi uma resposta às aspirações de povos de todo o mundo para a conquista da liberdade e melhor saúde.

A Constituição da OMS proclama que **« o estado de saúde é um dos direitos fundamentais do ser humano, independentemente da sua cor, religião e condição económica ou social».**

A Constituição da OMS foi aprovada em 1946, em Nova Iorque, na Conferência Internacional de Saúde, tendo sido constituída uma comissão interina.

Finalmente, no dia 7 de Abril de 1948 a Constituição da OMS entrou em vigor quando o 26º dos 61 países que assinaram, ratificou a sua adopção e entregou a sua decisão formal de aceitação ao secretário-geral das Nações Unidas.

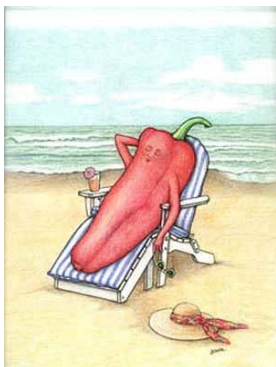
Esta data é considerada como a criação da OMS, sendo todos os anos assinalada como o Dia Mundial da Saúde.

Portugal tornou-se membro desta organização a 13 de Fevereiro de 1948, cerca de dois meses antes da entrada em vigor da Constituição da OMS que é actualmente composta por 191 países membros.

A comemoração da criação da OMS é um momento oportuno para fazer uma pausa e recordar que a razão de ser da organização reside na esperança dos povos do mundo de conseguirem uma melhor saúde, paz e segurança.

Cuidados com o sol

Com as fortes temperaturas que se têm feito sentir no nosso país, é cada vez mais importante redobarmos os cuidados a ter na exposição solar, para que possamos aproveitar o verão da melhor forma, sem que os raios nocivos do sol nos causem danos. Muitos cancros de pele que surgem em adultos têm origem em escaldões na infância e adolescência, pelo que se deve redobrar os cuidados junto dos mais jovens.



É possível adquirirmos um bonito bronzeado de forma saudável.

Aqui ficam algumas dicas que nunca é demais relembrar:

- Evite a exposição solar no horário crítico (entre as 11 e as 16h).
- Nunca deixe de aplicar um bom protector solar, factor de protecção 15, no mínimo. Nos primeiros dias e nas horas de maior exposição o ideal seria F.P.S. 30. Aplique antes de sair de casa, para que este tenha tempo de actuar correctamente, e na praia, reaplique de hora a hora e sempre que sair da água.
- Use óculos de sol, t-shirt e chapéu (o boné não protege as orelhas), especialmente nas horas de maior calor. Tenha em atenção as áreas como, o peito do pé, as costas das mãos e as orelhas, pois estas costumam ser esquecidas.
- Os raios UV continuam a afectar-nos mesmo debaixo da sombrinha e também em dias nublados, por isso proteja-se a si e especialmente às crianças. **Menores de 6 meses não devem sequer ir à praia.**



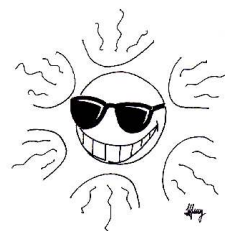
Em situações onde a aplicação de protector solar seja dificultada, na prática de desportos ao ar livre e para crianças até os 6 meses, as roupas podem ser um boa opção para se proteger das radiações solares.

Estudos indicam que os tecidos de cores escuras protegem mais contra os raios ultravioleta, do que os de cores mais claras. O factor de protecção (FPS) proporcionado por uma t-shirt molhada é de aproximadamente 11, para t-shirt seca, 12, de lycra molhada 24 e de lycra seca, 35.



- A alimentação também pode ajudar. Frutas e legumes ricos em caroteno e em vitaminas, que deixam a pele mais protegida contra os raios solares, são bastante indicados nessa época. Exemplos: as folhas verdes escuras (ricas em vitaminas, importante para a aparência da pele) e os legumes como: espinafre, couve, brócolos, pimentos, tomate, nabo, cenoura, abóbora e frutas tais como, laranja, ameixa, ameixa seca, nectarina, cereja, pêssigo, melão, manga e papaia.
- Os olhos não podem ser descurados e a utilização de óculos de sol de boa qualidade é muito importante, invista num par de óculos de qualidade, que tenha realmente protecção contra os raios U.V.A. e U.V.B. Informe-se com o seu oculista.

Viva o Verão com saúde!



Dia mundial do Dador de Sangue

TU também VAIS DAR!
 Contamos contigo para atingir neste dia a recolha de **1000 UNIDADES DE SANGUE!**

Esperamos por ti e pelos teus amigos, porque vamos ter

**DÁDIVAS DE SANGUE
 CONCERTOS
 AVENTURA**
 sob o tema

**A JUVENTUDE
 E A DOAÇÃO
 DE SANGUE**
 e encontramos em

**COIMBRA
 PRAÇA DA CANÇÃO
 14 JUNHO**

iniciativa

MINISTÉRIO DA SAÚDE
 INSTITUTO PORTUGUÊS DO SANGUE
 ANOS
 www.ipsangue.org

organização

GlobalShare
 SHARING BUSINESS

- Um almoço comemorativo para os Dadores de Sangue, com acesso gratuito (inscrições limitadas);
- Concertos de música e presença de celebridades;
- Parque Aventura (Jogos, desportos radicais e de diversão);
- Espaço Júnior (Crianças a partir dos 3 anos de idade);
- ♦ Recolhas de Sangue (Unidades móveis).

E para o qual estamos todos convidados.

A Associação de Dadores da Baixa da Banheira contará com um autocarro de 50 lugares para transporte de ida/volta do evento.

As inscrições podem ser feitas na nossa sede, até 3ªfeira, 15 de Maio próximo, mediante o pagamento de uma caução de 10€, a serem restituídos na totalidade no dia do evento.

As inscrições são limitadas à ocupação do autocarro, por isso, garanta quanto antes o seu lugar e venha divertir-se connosco a comemorar o nosso dia. Para mais informações, contacte-nos na nossa sede.

(SOLUÇÕES DOS PASSATEMPOS)

d	a	f	o	r	e	s	s	f	g	v	n	k	m	l
r	h	t	u	b	i	c	i	c	l	e	t	a	o	o
a	f	t	j	a	p	p	n	e	u	r	p	j	i	u
n	e	d	j	n	a	d	e	l	i	s	u	r	t	c
g	o	w	n	c	s	r	a	i	o	a	g	a	u	
u	t	e	l	o	t	o	l	i	c	e	h	e	a	r
e	i	e	l	p	c	a	r	r	e	t	o	e	s	a
b	c	o	r	r	e	n	t	e	l	d	w	j	l	p
b	a	r	o	t	e	d	q	u	a	d	r	o	p	h
a	c	a	b	o	a	s	h	r	u	i	r	a	s	f
n	a	q	t	a	r	e	i	f	a	t	a	o	a	e
h	a	p	g	l	v	e	i	o	l	l	g	l	t	
e	d	e	f	a	q	e	f	r	u	y	k	e	h	i
i	g	d	a	e	d	w	q	g	p	u	n	h	o	ç
r	w	a	p	o	h	b	i	c	h	a	p	a	s	u
a	r	l	j	l	r	o	t	f	m	d	a	f	o	d
c	i	v	a	l	v	u	l	a	b	a	i	x	a	
o	c	a	m	e	r	a	d	e	a	r	p	t	k	k
e	j	p	e	d	a	l	e	i	r	a	m	e	n	a
r	c	f	e	s	t	i	c	a	d	o	r	a	c	

No próximo dia 14 de Junho de 2008 iremos comemorar o **Dia Mundial do Dador**, assim como o 50º Aniversário do **Instituto Português do Sangue - IPS**.

Para esse efeito, o IPS está a organizar um grande evento, com o tema "A Juventude e a Doação de Sangue", a ter lugar em Coimbra, na Praça da Canção, e onde haverá:

Gelado filipinos

Ingredientes:

- 1 pacote de Filipinos
- 1 lata de leite condensado
- 2 pacotes de natas



Preparação:

Trituram-se os filipinos e misturam-se com o leite condensado.

À parte batem-se as natas e adicionam-se ao preparado.

Verte-se tudo num recipiente adequado e vai ao congelador cerca de 24 horas.

Tira-se uma hora antes de servir

Arroz de marisco com tamboril

Ingredientes:

- 1 kg de tamboril
- 250 gr. de camarão
- 0,5 kg de conquilhas
- 250 gr. de arroz
- 4 dentes de alho
- 2 cebolas
- 1 dl de azeite
- 2 tomates maduros
- 1 dl de vinho branco coentros
- 1 folha de louro
- sal e piri-piri q.b.

Preparação:

Mergulhe as conquilhas em água salgada

para retirar as areias e deixe ficar de molho durante algumas horas.

Corte o tamboril às postas e deixe-as durante algum tempo em água fria.

Ponha o camarão a cozer e aproveite a mesma água para abrir as conquilhas. Descasque os camarões e reserve alguns inteiros. Retire o miolo às conquilhas. Passe a água da cozedura por um passador fino e reserve.

Entretanto, pique os alhos e a cebola finamente. Escalde o tomate e retire as peles e as sementes. Corte em pequenos cubos.

Ponha um tacho ao lume com o azeite, adicione os alhos e a cebola e deixe refogar.

Coloque o tomate, mexa bem e refresque com o vinho, deixando apurar.

Coloque de seguida o tamboril e o arroz, acrescente um pouco de caldo da cozedura dos camarões, o louro e os coentros. Tempere com sal e piri-piri a gosto.

Quando estiver cozido junte os mariscos, rectifique os temperos e deixe terminar a cozedura.

Tenha o cuidado de deixar o arroz “malandro”, ou seja, com caldo suficiente. Sirva de imediato.



Bom apetite.