



JANEIRO

MITO:

No Mercado encontro alimentos para fazer uma refeição principal completa?

Sim! Desde hortícolas, frutas e tubérculos, a carne, pescado, ovos e leguminosas, passando até pela mercearia onde se encontram vários produtos para o seu lar.

RECEITA:

ABÓBORA ASSADA NO FORNO COM BATATA E PURÉ DE GRÃO

Uma refeição de base vegetal com benefícios para a saúde e para o planeta.

Ingredientes:

(Para 4 pessoas)

- 200g de abóbora aos cubos
- 400g de outros hortícolas (curgete, beterraba, pimento, couve-flor, beringela, cebola...)
- 4 batatas doces pequenas
- 400g de grão já cozinhado
- 1 cebola média picada (120g)
- 3 a 4 dentes de alho
- 1 limão (sumo e casca)
- 4 colheres de sopa de azeite
- Louro, orégãos, pimentão doce, pimenta, noz moscada, outros a gosto q.b.

Modo de preparação:

1. Pré-aquecer o forno a 180°C;
2. Cortar os hortícolas e a batata em pedaços do mesmo tamanho para assarem uniformemente;
3. Dispor num tabuleiro, juntar alho em quartos, louro, orégãos, temperos a gosto e três colheres de azeite;
4. Envolver tudo e levar ao forno cerca de 40 minutos;
5. Para o puré de grão, alourar um alho e a cebola picados numa colher de sopa de azeite com uma folha de louro;
6. Deitar num robot de cozinha (sem o louro) e triturar com o grão já cozido, sumo de limão, pimenta e noz moscada, ou outros temperos a gosto.

Acompanhe com kiwi, numa salada ou sobremesa. A vitamina C do kiwi aumenta a absorção de ferro vegetal presente no grão (e em outras leguminosas).



Casa d'avô Saúde

Nutricionista Margarida Lopes | 1338N



KIWI COM CHOCOLATE PRETO

Ingredientes:

(Para 4 pessoas)

- 4 kiwis
- 100g de chocolate preto

Modo de preparação:

1. Cortar os kiwis às rodellas, nem muito finas nem muito grossas e reservar;
2. Derreter o chocolate preto em banho maria;
3. Passar o kiwi pelo chocolate preto até cobrir metade da rodela;
4. Dispor sobre um prato de servir ou espetar num palito que seja colocado em um suporte.



Casa d'avô Saúde

Nutricionista Margarida Lopes | 1338N