

## FERRO

Principais funções no organismo:

- Intervém no transporte de oxigénio pois faz parte dos componentes dos glóbulos vermelhos;
- Ação no sistema imunitário, ao nível de enzimas e hormonas.

Carência

- Anemia.

Importantes fontes de ferro: vísceras (fígado, rins, etc.), carnes, gema de ovo, pescado, leguminosas (ervilha, feijão, etc.), frutos gordos (amêndoas, nozes, avelãs, etc.), cereais e derivados integrais, hortaliças verde-escuras (brócolos, nabiças, espinafres, couves, etc.).



# receita Saudável do mês

**abril**

**Sopa de brócolos | Frango estufado com ervilhas e arroz de couve branca | Clementina | para 4 pessoas**

*Receita Rica em Ferro*

Ingredientes para a Sopa de Brócolos

160g de batata; 120g de abóbora; 120g de cenoura; 120g de cebola; 120g de brócolos; 120g de alho francês; 20ml de azeite

### Sopa de brócolos

Descasque, lave e corte em pedaços a abóbora, a batata, a cebola e a cenoura. Lave e corte em pedaços o alho francês. Coloque todos estes ingredientes numa panela com água previamente aquecida e temperada com sal moderado e deixe cozer em lume brando. Passe a sopa com a varinha mágica. Lave e corte os brócolos e adicione os brócolos à sopa passada para cozer. Depois de pronta, coloque o azeite e misture muito bem.

Ingredientes para o Frango Estufado com ervilhas e arroz de couve branca

520g de frango; 80g de tomate; 80g de cebola; 40g de ervilhas em lata; 120g de arroz; 180g de couve branca; 40ml de azeite

### Frango estufado com ervilhas e arroz de couve branca

Descasque, lave e pique a cebola. Descasque, lave e corte o tomate em cubinhos. Coloque numa panela metade da quantidade de cebola, o tomate, as ervilhas escorridas, um pouco de azeite e o frango, a que previamente retirou a pele, e deixe ferver. Sempre que necessário coloque água, até o frango estar cozido. Tempere a gosto.

Arroz de couve branca

Descasque, lave e pique a restante cebola. Lave e corte a couve branca em tiras fininhas. Coloque numa panela a cebola, um pouco de azeite e deixe refogar um pouco. De seguida coloque água e quando ferver coloque o arroz e a couve branca, temperando com pouco sal, e deixe cozer em lume brando.

Para **sobremesa** sirva clementina (cerca de 130g de clementina por pessoa)