

receita Saudável do mês



abril'17

POLVO GUISADO E PERAS COM CHOCOLATE E AMÊNDOAS

VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

A amêndoa é rica em gordura, contudo o tipo de gordura presente na amêndoa é do tipo insaturado, o que se traduz em maiores benefícios para a saúde, como por exemplo, a saúde cardiovascular. Nesta época da Páscoa, prefira as amêndoas com pele e ao natural.

Polvo Guisado

Ingredientes:

480 g de polvo | 1 cebola média | 3 dentes de alho | 4 colheres de sopa rasas de azeite | 200 g de tomate | 150 ml de vinho branco | 1 ramo de salsa | 500 g de batatas.

Modo de preparação:

Arranjar, lavar muito bem e cortar o polvo em pedaços. Introduzi-lo em água a ferver durante alguns minutos. Escorrer. Com a cebola picada e o azeite, fazer um refogado numa panela com um fundo de água. A este preparado junta-se os pedaços de polvo bem escorridos. Juntar ainda o tomate, temperar com um pouco de sal e deixar cozer durante 10min. Regar com o vinho branco e introduzir no tacho a salsa e os dentes de alho. Deixar cozer brandamente, com o recipiente tapado, até o polvo estar macio. Pode acompanhar-se com batatas cozidas.

Peras com chocolate e amêndoas

Ingredientes:

Para as peras - 4 peras médias | 2 paus de canela | 1 laranja | 60 g de amêndoa com pele triturada.
Para o chocolate - 50 g chocolate (com mais de 70% cacau) | 30 g creme vegetal para barrar.

Modo de preparação:

1_Descascar as peras inteiras; 2_Colocar num tacho com água os paus de canela e a casca das laranjas; 3_ Quando a água estiver a ferver adicionar as peras e deixar cozinhar; 4_ Em banho-maria, juntar o chocolate e o creme vegetal e mexer. Quando o chocolate estiver derretido, retirar do fogão; 5_Servir as peras cobertas com chocolate e polvilhadas com amêndoa laminada.