

receita Saudável do mês



agosto'16

ESPETADAS DE PERU COM ARROZ DE SULTANAS SOBREMESA: PÊSSEGO

VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

As carnes brancas como o peru e o frango, têm menos gordura do que as carnes vermelhas e, por isso, devem ser consumidas com mais regularidade.

Ingredientes para 4 pessoas

350g de peito de peru; 300g de arroz; 2 pimentos verdes; 3 cebolas médias; 50g de sultanas; 1 colher de sopa de azeite; água q. b.

Confeção

Descascar, lavar e cortar em pedaços as cebolas e os pimentos verdes.
 Construir as espetadas, intercalando um pedaço de cebola, carne e pimento.
 Grelhar as espetadas num grelhador.
 Preparar o arroz branco, cozendo-o em água com o azeite. Quando estiver quase pronto, adicionar as sultanas e mexer.
 Servir acompanhado de salada de tomate.

Para sobremesa: pêssego