

# receita Saudável do mês



agosto'17

## OVOS RECHEADOS COM CAMARÃO, CEBOLINHO E SALSA 2 PESSOAS

### VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

O camarão é um crustáceo que se apresenta como uma alternativa proteica à carne/peixe e ovo. Em termos nutritivos é um fornecedor de selênio, vitamina B12, ácidos gordos ómega-3 e proteínas de alto valor biológico. Tem ainda um baixo teor energético e de gordura saturada. Antes de consumir este alimento, verifique sempre as suas características organolépticas e o seu estado de frescura (cor mais ou menos uniforme, sem manchas nem fissuras; carne firme e colada à casca; cheiro leve a maresia).

### Ingredientes:

2 Ovos | 6 Camarões | 30g Maionese | Cebolinho q.b. | Salsa q.b. | 1 colher de sobremesa de Azeite | 1 dente de Alho | Pimenta q.b. | 2 Malaguetas pequenas sem sementes.

### Modo de preparação:

- 1- Cozer os ovos 10 minutos;
- 2- Retirar a casca e cortar a meio longitudinalmente;
- 3- Retirar a gema e colocar num recipiente;
- 4- Misturar a maionese, a pimenta, a salsa e o cebolinho picado;
- 5- Saltear numa frigideira os camarões com azeite, alho e a malagueta;
- 6- Reservar 4 camarões inteiros, os 2 restantes deixar arrefecer e cortar em pequenos pedaços;
- 7- Envolver na maionese e rechear os ovos;
- 8- Decorar com os camarões inteiros e cebolinho picado.

Adaptado de: Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Sugestões de refeições para o Dia de S. Valentim. Porto.  
Disponível em: [http://www.apn.org.pt/documentos/guias/Guia\\_APN\\_-\\_Dia\\_de\\_S.\\_Valentim.pdf](http://www.apn.org.pt/documentos/guias/Guia_APN_-_Dia_de_S._Valentim.pdf)