

ÓMEGA 3

Esta receita é uma excelente fonte de **ÓMEGA 3**, um ácido gordo insaturado essencial. Os ácidos gordos ómega-3 do salmão são benéficos para a saúde cardiovascular. Estes ajudam a baixar os níveis de LDL-colesterol ("mau colesterol"), elevar os níveis de HDL-colesterol ("bom colesterol"), intervêm ainda na regularização da tensão arterial, coagulação sanguínea, resposta imune e reacções inflamatórias.

Outras fontes de ómega 3: peixes gordos tais como enguia, sardinha, cavala, dourada, robalo, cherne, atum, entre outros.



receita Saudável do mês

dezembro

Espetadas de Salmão* com Molho de iogurte | Romã, para 4 pessoas

ricos em omega 3*Ingredientes para o molho de iogurte**

150g iogurte natural; 1 Colher de sopa de mostarda; 1 Limão, só a raspa; 1 Colher de chá de pimenta rosa.

Ingredientes para as espetadas

1 Limão (raspa e sumo); 1 Laranja, só a raspa; 1 Colher de sopa rasa de folhas de tomilho-limão; 1 Colher de sopa rasa de alecrim; 1 ½ Colher de chá rasas de sal marinho; 1 Colher de sopa rasa de mel; 40g azeite; 400g de cubos de salmão (também poderá juntar cherne); 200g de pimento verde (cerca de 1 pimento médio); 440g de batatas doce (cerca de 6 médias).

Molho de iogurte

- Coloque o iogurte, a mostarda, a raspa de limão e a pimenta rosa e misture;
- Retire e reserve no frigorífico.

Espetadas

- Triture num almofariz a raspa de 1 limão, a raspa de laranja, o tomilho-limão, o alecrim, ½ colher de chá de sal, o mel e o azeite;
- Depois adicione aos cubos de salmão e deixe marinar cerca de 30 minutos;
- Faça as espetadas alternando os cubos de peixe com cubos de batata-doce pré-cozida e com o pimento verde;
- Leve ao forno ou grelhe as espetadas.
- Para sobremesa prepare 2 romãs.

[SUGESTÕES PARA AS CRIANÇAS]

- No caso de confeccionar este prato para crianças, e de acordo com a idade das mesmas, poderá retirar a mostarda e a pimenta rosa e/ou substituí-las por ervas aromáticas a gosto (hortelã, cebolinho, etc.)
- Decore o prato de forma apelativa e divertida, usando outros alimentos, como por exemplo os hortícolas, para a construção de bonecos e formas no prato.