

receita Saudável do mês

dezembro'16

PERU SALTEADO EM MEL E ESPECIARIAS

Sobremesa: Dióspiro

VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

Para além dos açúcares, glicose e frutose, o MEL contém antioxidantes, vitaminas do complexo B e minerais como zinco, fósforo e potássio. Por isso, apresenta-se como um adoçante que se diferencia pelo seu conteúdo nutricional. O DIÓSPIRO é um fruto rico em fibras o que favorece a regulação intestinal. Tem ainda uma importante função antioxidante dada a elevada concentração de carotenoides que este fruto apresenta.

Ingredientes:

- 2 dentes de alho picado
- 350g peito de peru
- 1/2 pimento vermelho
- Gengibre fresco q.b.
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de mel
- Sumo de 1 limão
- Uma pitada de sal

Modo de preparação:

1. Juntar numa wook (ou frigideira) o azeite, os alhos, o peru em tiras.
2. Deixar alourar e adicionar o gengibre;
3. Temperar com sal e mexer até o pimento e o peru estarem cozinhados;
4. Acrescentar o mel e o sumo do limão.
5. Misturar bem durante 2 a 3 minutos
6. Poderá acompanhar o peru com arroz branco e uma salada de tomate e rúcula.

Para sobremesa a nossa sugestão vai para um fruto típico do Outono, o dióspiro.

(Adaptado de: Sugestões de refeições para o dia de S. Valentim, www.apn.org.pt)