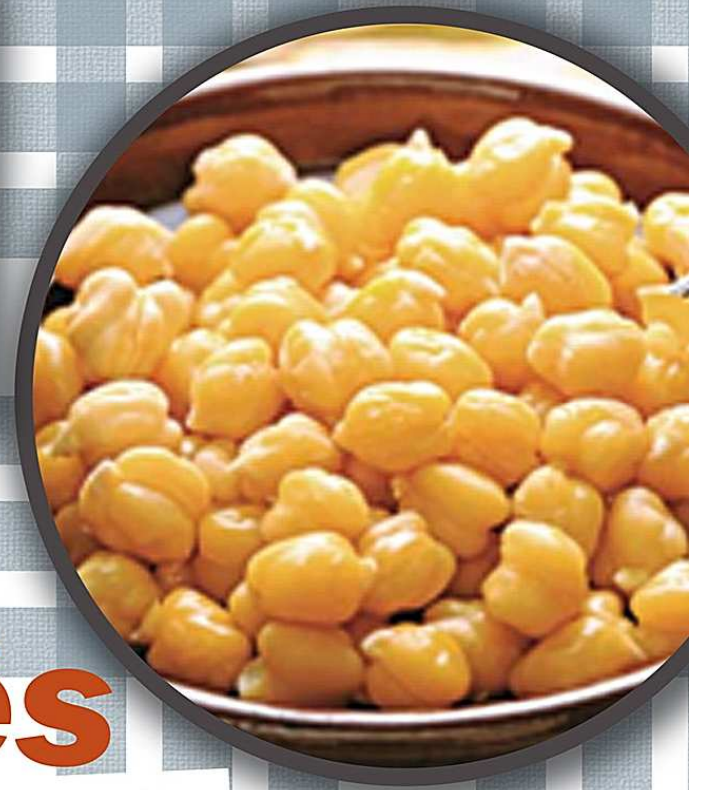


## FIBRAS

Auxiliam no bom funcionamento do intestino, reduzem os níveis de colesterol sanguíneo, contribuem para a regulação dos níveis de glicose sanguíneo.

As Leguminosas (como o grão-de-bico, o feijão, as favas e lentilhas), são boas alternativas ou complementos à carne, peixe e ovos e ainda uma opção económica.

São ricas em fibras, hidratos de carbono, vitaminas (B1 e B2) e minerais (Ferro e Cálcio), têm um papel importante no controlo do apetite e o seu consumo contribui para a diminuição de risco de doenças cardiovasculares e para diversos tipos de cancro (entre eles o cancro do cólon).



# receita Saudável do mês

## fevereiro

### Grão-de-bico colorido\* | Fondue com frutas, para 4 pessoas

\*Receita Vegetariana rica em Fibras, Proteínas e Vitaminas

#### Ingredientes para o Grão-de-bico colorido

1 cebola grande; ¼ de pimento vermelho, de pimento amarelo e de pimento verde; 2 cenouras; 2 colheres de sopa de azeite  
300g de milho congelado; 400g de grão-de-bico; 400g de batatas; salsa picada q.b.; cebolinho q.b.

#### Grão-de-bico colorido

Corte a cebola e as batatas às rodelas, os pimentos e as cenouras aos cubos pequenos.

Coza as batatas em água e reserve.

Numa frigideira antiaderente, coloque a cebola, os pimentos, as cenouras e o azeite e deixe cozinhar até ficar com uma tonalidade dourada.

Adicione o milho e deixe cozinhar durante 10 minutos. Junte o grão previamente demolhado e cozido, uma parte da água da cozedura do grão, o cebolinho, metade da salsa e coloque uma pitada de sal. Deixe cozinhar em lume brando.

Sirva numa travessa colocando as batatas e por cima o preparado com grão. Enfeite com a restante salsa picada.

#### Ingredientes para o Fondue com frutas

Laranja, abacaxi, kiwi, chocolate negro e leite.

#### Fondue com frutas

Corte as frutas, como gostar mais (cubos, rodelas, triângulos...) e reserve.

Num pequeno tacho coloque um pouco de leite, dependendo da quantidade de chocolate que quiser fazer, e junte o chocolate negro em bocadinhos. Deixe derreter o chocolate em lume muito brando e mexa constantemente. Consoante a espessura do chocolate derretido deverá juntar mais leite ou mais chocolate.

Coloque as frutas num prato e regue-as com o chocolate derretido quente. Pode decorar com hortelã.

#### Sugestões saudáveis:

Prefira a compra de grão-de-bico seco. Quando utilizar grão-de-bico enlatado lave bem antes de utilizar e assim reduzir o excesso de sal.