

# receita Saudável do mês



fevereiro'16

## LINGUINE COM TINTA DE CHOCO SALTEADO COM CHOCOS, acompanhado de MEXILHÕES

## e COCKTAIL DE CHOCOLATE COM IOGURTE E HORTELÃ

### CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Os **chocos** fazem parte do grupo dos moluscos, apresentando, à semelhança dos restantes, uma baixa quantidade de calorias, destacando-se, contudo, pelo teor de **fósforo**, **potássio** e **zinco**. São assim alternativas versáteis para quebrar a monotonia alimentar.

A receita simples desta **mousse de chocolate** opõe-se a outras onde se adicionam ingredientes como açúcar, ovos ou natas, que aumentam a quantidade de calorias da receita. Por outro lado, a inclusão de lima nesta receita permite conferir uma frescura extra fornecendo igualmente alguma quantidade de vitaminas característica das frutas.

### Linguine com tinta de choco salteado com chocos, acompanhado de mexilhões

#### Ingredientes (para 4 pessoas)

280g Linguine com Tinta de Choco; 1g Sal; 50ml Azeite; 150g Cebola; 100g Aipo; 250g Cenoura; 400g Mexilhão; 50ml Vinho branco; 350g Chocos; q.b. Estragão

#### Confeção

Coza o Linguine com Tinta de Choco em água temperada com metade do sal, de acordo com as instruções da embalagem. Junte num tacho 2 colheres de sopa de azeite e a cebola em meias luas e deixe refogar. Adicione o aipo e a cenoura em pedaços. Junte os mexilhões e o vinho branco. Tape e deixe ferver 1 minuto. Tempere com o restante sal. À parte salteie os chocos com o restante azeite. Adicione o Linguine com Tinta de Choco e salteie. Junte um pouco do caldo do mexilhão e finalize a mistura com o estragão picado.

### Cocktail de chocolate com iogurte e hortelã

#### Ingredientes (para 4 pessoas)

Chocolate negro (70% cacau): 100g; Sumo de frutos vermelhos: 100ml; Iogurte grego magro natural: 1 unidade (125g); Lima: 1 unidade; Hortelã: q.b.

#### Confeção

**Mousse de chocolate:** Derreter o chocolate com o sumo em banho-maria. Retirar do banho-maria e colocar num recipiente envolvido em gelo e água fria. Bater com uma batedeira até que o preparado passe de líquido a sólido.

**Preparado de iogurte:** Misturar o iogurte, raspa e sumo de lima e a hortelã picada. Reservar no frigorífico. Preparar o cocktail colocando no fundo a mousse de chocolate e depois o preparado de iogurte. Enfeitar com hortelã.