

VITAMINA C

Principais funções no organismo:

- Promoção da absorção de ferro;
- Essencial para a estrutura dos ossos, dentes, músculos, tecido vascular, cartilagens;
- Essencial no processo de cicatrização;
- Aumento da resistência a várias doenças e infeções;
- Poderoso antioxidante.



receita Saudável do mês

janeiro

Sopa de couve portuguesa* | Bife de porco grelhado com arroz de Couve Lombarda* | Laranja*, para 4 pessoas

***Ricos em Vitamina C**

Ingredientes para a sopa de couve portuguesa

80 g de abóbora; 100g de cenoura; 100g de couve portuguesa; 160g de alho francês; 20ml de azeite

Ingredientes para o bife de porco com arroz de couve lombarda

400g de bife de porco; 360g arroz; 240g de tomate; 120g de cebola; 240g de couve lombarda; 40ml de azeite

Sopa de couve portuguesa

Descasque, lave e corte em pedaços a abóbora e a cenoura. Lave e corte em pedaços o alho francês. Coloque todos estes ingredientes numa panela com água quente temperada com pouco sal e deixe cozer em lume brando. Passe a sopa com a varinha mágica. Lave e corte a couve portuguesa em tiras fininhas e junte-a à sopa para cozer. Depois de pronta, coloque o azeite e misture muito bem.

Bife de porco grelhado com arroz de couve lombarda

Descasque, lave e pique a cebola. Descasque, lave e corte o tomate em cubinhos. Lave e corte a couve lombarda em tiras fininhas. Coloque numa panela a cebola, o tomate e um pouco de azeite e deixar refogar um pouco. De seguida coloque a água e quando ferver coloque o arroz e a couve lombarda e deixe cozer em lume brando. A parte grelhe o bife de porco temperado a gosto.

Para **sobremesa** a laranja, especialmente suculenta nesta altura do ano (cerca de 130 - 150g por pessoa).

[COMO ESCOLHER E CONSERVAR CARNE]

- A carne deve ter um odor neutro e pouco pronunciado.
- Descongele a carne no frigorífico;
- Depois de confeccionada, não a deixe muito tempo à temperatura ambiente e não convém mantê-la mais do que 2 ou 3 dias no frigorífico.