

receita Saudável do mês



janeiro'17

ESPARGUETE COM PATO E MOLHO DE TOMATE

Sobremesa: Tangerina

VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

A couve lombarda preenche os meses de Outono e estende-se até meados da Primavera, inserindo-se na categoria das Brassicas, tal como outras couves como a couve-galega ou a couve-de-bruxelas, tendo em comum com elas um elevado teor de cálcio.

As massas alimentícias são um dos alimentos que compõem o grupo dos cereais e derivados, tubérculos, destacando-se pelo seu teor em hidratos de carbono, vitaminas do complexo B (p.e. B1, B2, B6), minerais (p.e. potássio, fósforo e magnésio) e fibras alimentares. Os hidratos de carbono são fundamentais para o fornecimento de energia às células. Após absorção, a glicose é o principal "combustível" do sistema nervoso e muscular.

Ingredientes:

280g Esparguete | 50ml Azeite | 1 Dente Alho | 1 Cebola | 1 Alho Francês | 400g Tomate
150ml Vinho Branco | 550g Peito de Pato | 200g Couve Lombarda | Sal q.b. | Pimenta Preta
80g Feijão Vermelho | Salsa q.b

Modo de preparação:

1. Coloque numa frigideira o azeite, o alho e a cebola picada e, por último, o alho francês em tiras.
2. De seguida junte o tomate partido em cubos e deixe refogar.
3. Adicione o vinho branco e deixe reduzir. Cubra com água, junte o pato em pedaços e deixe estufar.
4. Junte a couve cortada em pedaços regulares e deixe ferver.
5. Tempere com sal e pimenta moída.
6. Junte o esparguete e deixe cozer de acordo com as instruções de embalagem.
7. No final adicione o feijão e a salsa picada.

Uma tangerina para sobremesa é a nossa sugestão para este mês. Este fruto é um forte aliado contra a gripe, como parte de uma alimentação completa, variada e diversificada.

Fonte: Adaptado de Associação Portuguesa dos Nutricionistas (www.apn.org.pt)