

CURIOSIDADES:

A raiz do **gingibre** em preparações culinárias oferece um sabor muito refrescante e auxilia ainda a digestão, sendo recomendado o seu uso em pratos de carne.

A **melancia** sendo constituída por cerca de 90% de água é uma excelente fonte de hidratação nos dias mais quentes. Para além disso tem poucas calorias e é rica em vitaminas A e C.

CAROTENOS E VITAMINA C

Por conter feijão-verde, para além da presença da melancia à sobremesa, esta receita é fonte de **carotenos** e **vitamina C**, antioxidantes naturais que previnem a oxidação celular e apresentam um efeito protetor contra infeções.



receita Saudável do mês

julho

Salada de frango e gengibre | Melancia, para 1 pessoa

Ingredientes para a salada de frango e gengibre

40g de arroz (chávena de café); 80g de feijão-verde; ½ cenoura; 90g de peito de frango; 4 tomates cherry; 2 nozes; gengibre (a gosto); 1 folha de louro; folhas de manjeriço q.b.

Salada de frango e gengibre

1. Na véspera, leve um tacho ao lume com água, louro e deixe ferver. Quando ferver, junte o arroz, o feijão-verde e a cenoura, ambos cortados em cubos. Deixe cozer cerca de 15 minutos.
2. Quando os ingredientes tiverem arrefecido, acondicione-os numa caixa térmica.
3. Rale o gengibre.
4. Desfie o frango previamente assado ou cozido e acondicione-o numa caixa térmica, juntamente com o pimento e o gengibre.
5. No momento de consumir a salada, disponha o arroz de feijão-verde e cenoura, o frango desfiado, os tomates cherry (cortados em 4 ou inteiros), as nozes, o gengibre ralado e as folhas de manjeriço.

Para **sobremesa** opte por uma refrescante fatia de Melancia (cerca de 160g por pessoa).

As **saladas** são uma excelente forma de consumir uma refeição completa e refrescante.

Para construir uma salada nutricionalmente equilibrada deverá inserir uma fonte de **proteínas** (conservas de peixe, frango desfiado), **hidratos de carbono** (couscous, massa), **gorduras insaturadas** (abacate, azeite, frutos gordos), **vitaminas e minerais** (hortícolas, ervas aromáticas, frutas frescas).

Lembre-se de não temperar a sua salada antes de a consumir e leve consigo doses individuais dos temperos.