

receita Saudável do mês



julho'16

SALADA DE POLVO E GRÃO SOBREMESA: ALPERCE

VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

O polvo oferece teores apreciáveis de proteína, ferro e vitamina B12, o que o torna um alimento anti-anémico por excelência.

Ingredientes para 4 pessoas

300g de massa (espirais); 400g de polvo cozido; 250g de tomate; 350g pepino; 320g de grão
Mistura de alfaces q. b.; Azeite

Confeção

Coza o polvo em água sem sal.

Leve um tacho ao lume com água e deixe ferver. Quando ferver, junte a massa e deixe cozer cerca de 10 minutos. Depois de cozida escorra a mesma. Deixe arrefecer.

Numa panela à parte cozinhe o grão, previamente demolido. Deixe arrefecer.

Corte o pepino em juliana e o tomate em rodelas.

No momento de servir a salada, disponha a mistura de alfaces, de seguida a massa, o polvo cozido e os restantes ingredientes.

Temperar com um fio de azeite (cerca de 1 colher de sopa p/pessoa).

Para Sobremesa alperce