

IODO

PRINCIPAIS FUNÇÕES NO ORGANISMO

- Fundamental para o correto funcionamento da tiroide;
- Intervém na síntese proteica, nos processos de crescimento e reprodução, na função nervosa e muscular;
- Intervém na regulação do metabolismo e da temperatura corporal.

CARÊNCIA

- Bócio (aumento do tamanho da tiroide);
- Alteração do crescimento fetal e do desenvolvimento cerebral.

VITAMINA D

PRINCIPAIS FUNÇÕES NO ORGANISMO

- Manutenção do equilíbrio do cálcio e fósforo no organismo, regulando a formação e reconstituição de ossos e dentes;
- Atualmente atribuem-se ainda muitas outras funções à vitamina D no organismo.

CARÊNCIA

- Raquitismo nas crianças e Osteomalacia nos adultos (redução na densidade óssea com ocorrência de fraturas).
- Osteoporose.



receita Saudável do mês

junho

Creme de cenoura | Sardinha* assada com batatas cozidas e brócolos | Pera para 4 pessoas

* Rica em Iodo e Vitamina D

Ingredientes para o Creme de cenoura

100g de batata; 100g de cenoura; 100g de cebola; 80g de courgette; 20ml de azeite

Creme de cenoura

Descasque, lave e corte em pedaços a batata, a cenoura, a cebola e a courgette. Coloque todos estes ingredientes numa panela com água previamente aquecida e temperada com pouco sal e deixe cozer em lume brando. Passe a sopa com a varinha mágica. Depois de pronta, coloque o azeite e misture muito bem.

Ingredientes para Sardinha assada com batatas cozidas e brócolos

600g de sardinha; 760g de batata; 240g de brócolos; 40ml de azeite

Sardinha assada com batatas cozidas e brócolos

Descasque, lave e corte a batata em rodela. Lave e corte os brócolos em ramos pequeninos. Numa panela com água previamente aquecida e temperada com pouco sal coza a batata e os brócolos. Quando estiverem cozidos, coe e está pronto a servir. Asse a sardinha no forno ou num grelhador. Sirva num prato as batatas, os brócolos e a sardinha assada e tempere com um fio de azeite.

Para **sobremesa** corte a **pera** em triângulos (cerca de 160g de pera por pessoa).

NOTA:

Tenha atenção à cozedura dos brócolos, se estiverem tempo de mais a cozer podem ficar amarelos e em puré. Opte por colocá-los quando a batata já estiver parcialmente cozida.