

receita Saudável do mês



junho'16

ESPECIAL SANTOS POPULARES

SANDUÍCHE DE SARDINHA E ABACATE MELOA (PARA 1 PESSOA)

VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

A sardinha nos meses de verão tem maior conteúdo de gordura, sendo esta gordura constituída essencialmente por ácidos gordos polinsaturados, em particular os ácidos gordos ómega-3. O ómega-3 é importante porque previne a formação de processos inflamatórios no organismo, os quais podem resultar em, por exemplo, doenças dermatológicas, cardíacas e neurodegenerativas. Nos Santos Populares, a sardinha é servida no pão, opte por um pão escuro e divirta-se com saúde nesta época do ano.

Ingredientes para 4 pessoas

100g Pão de Centeio; 1/2 Abacate; 1/2 Limão; 15g Couve - roxa; 20g de Cenouras, 3 Filetes de sardinha em conserva, com molho de tomate; pimenta q.b.

Confeção

1. Descasque o abacate.
2. Triture o abacate, o sumo de limão e a pimenta. Reserve.
3. Corte a couve-roxa em tirinhas muito finas.
4. Raspe a cenoura.
5. Abra o pão e barre no mesmo a pasta de abacate.
6. De seguida, acrescente as tiras de couve-roxa, a cenoura raspada e os filetes de sardinha escorridos.

Sobremesa

Para sobremesa a sugestão vai para meia meloa por pessoa