

## TENHA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL

Privilegie o consumo de legumes, vegetais, fruta e cereais. Uma alimentação saudável e a prática regular de atividade física contribuem para manter a pressão arterial normal e consequentemente diminuir o risco de doença cardíaca.

# receita Saudável do mês



**maio**

### **Sopa de agrião e Pescada cozida ao molho de ervas aromáticas, para 4 pessoas**

*Receita Nutritiva para um coração mais saudável*

#### Ingredientes para a Sopa de agrião

300g agrião; 200g de cenoura; 100g de cebola; 2 batatas pequenas (160g); 2 colheres de chá de azeite; 0,5g de sal

#### **Sopa de agrião**

Comece por descascar e lavar bem todos os hortícolas. Numa panela coloque a cenoura, a cebola, a batata e o sal. Deixe cozer e no final passe com a varinha mágica. Adicione os agriões ao creme e deixe-os cozer. Tempere com azeite no final da cozedura.

#### Ingredientes para a Pescada cozida ao molho de ervas aromáticas

360g de pescada; 12 batatas (aprox. 960g); 1 nabo pequeno (aprox. 100g); 100g de couve-lombarda; 6 colheres de sopa de azeite; 1g de sal; Alecrim, manjerição, cebolinho, salsa e sumo de limão a gosto.

#### **Pescada cozida ao molho de ervas aromáticas**

Prepare e lave os hortícolas. Numa panela coza a pescada, o nabo, a couve e as batatas com o sal. No final da cozedura escorra bem. Para o molho de ervas aromáticas coloque num almofariz o azeite, o alecrim, o manjerição, o cebolinho, a salsa e o sumo de limão e triture bem. Regue a pescada com o molho e sirva.

#### **Reduza o sal nos seus cozinhados.**

Tempere com o sabor de ervas aromáticas, especiarias, limão, lima e vinagre, mantendo a sua comida apetitosa.