

# receita Saudável do mês



**maio'16**

## **LOMBO DE CAVALA EM AZEITE E FALAFEL DE GRÃO-DE-BICO SOBREMESA: MORANGOS.**

### VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

Consumir peixe regularmente traduz-se em melhorias na saúde do coração porque é um grupo de alimentos pobre em gordura saturada, o que permite diminuir os níveis de colesterol, geralmente associado ao consumo de alimentos ricos nestas gorduras (p.e. carnes vermelhas), assim como em gorduras trans (p.e. margarinas, bolachas). Para além disso, saliente-se a riqueza em ácidos gordos polinsaturados, mais especificamente, ácidos gordos ómega-3 nos peixes gordos (p.e. cavala, salmão, sardinha, atum). Estes ácidos gordos ómega-3 permitem melhorar os níveis de colesterol, regulam o ritmo cardíaco, melhoram a resistência dos vasos sanguíneos e previnem a formação de coágulos sanguíneos nas artérias coronárias. Além de serem benéficos para o coração, os ácidos gordos ómega-3 apresentam outras vantagens, como por exemplo, a proteção contra doenças neurodegenerativas, a melhoria da visão, a regulação dos níveis de açúcar no sangue e a prevenção de doenças atópicas. Por isso, pela sua saúde, inclua 2 a 3 vezes por semana peixe gordo, na sua alimentação.

### Ingredientes para 4 pessoas

Cavala: 180g; Sal: 1g; Limão: 1 unidade; Azeite: 50ml; Grão-de-bico seco: 320g; Pimenta preta: qb; Cominhos: qb; Cebola: 80g; Salsa: qb; Espinafres: 200g; Miolo de noz: 20g; Iogurte sólido magro natural 1 unidade (125g); Pimentão-doce: qb; Alho: qb; Vinagre de vinho branco: qb

### Confeção

Retirar a espinha da cavala. Temperar com sal e sumo de limão.

Colocar um fio de azeite a 100°C e cozinhar a cavala durante 7 minutos.

Falafel: Demolhar o grão-de-bico durante 15 minutos.

Triturar juntamente com a pimenta preta, os cominhos, a cebola, a salsa e o sal. Moldar o preparado em forma de discos e levar ao forno, a 180°C até adquirirem um tom dourado.

Lavar as folhas de espinafres e saltear em azeite, juntamente com o miolo de noz.

Molho de iogurte: Misturar o iogurte com o pimentão-doce, o alho picado e o vinagre.

Depois de empratado, regue com um fio de azeite misturado com salsa triturada.

Para Sobremesa prepare uma taça de morangos para cada pessoa (aprox. 170gr.)