

receita Saudável do mês



maio'17

MARGARIDAS COM VEGETAIS, MOLHO DE IOGURTE E OVO ESCALFADO - 4 PESSOAS

VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

As massas coloridas fazem as delícias das crianças. Além disso, a sua composição complementada com produtos hortícolas, que lhes dão a cor, poderão auxiliar no alcance das recomendações diárias de consumo de 400g de frutas e produtos hortícolas.

Ingredientes:

280g de Massa Margaridas com Vegetais | 250g Brócolos | 1g Sal; 50ml Azeite | 1 dente Alho | 4 Ovos classe XL | 1 c. chá Vinagre | 125g Iogurte sólido natural magro | 10ml Mel | q.b. Cebolinho

Modo de preparação:

Coza os brócolos em água temperada com sal. Aproveite a água de cozedura para cozer a massa. Junte um pouco de água se for necessário e deixe cozer de acordo com as instruções da embalagem. Salteie os brócolos cozidos e a massa com 3 colheres de sopa de azeite e o alho picado. À parte escale os ovos em água com uma pitada de sal e o vinagre. Misture o iogurte com o mel. Sirva salpicado com cebolinho e com o restante azeite.

Fonte: Adaptado de http://www.apn.org.pt/documentos/guias/Guia_APN_-_Dia_de_S._Valentim.pdf
http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Receitas_CeiaSaudavel.pdf