

receita Saudável do mês



março'16

MACARRÃO INTEGRAL GRATINADO COM MOLHO PESTO

VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

O consumo de **cereais integrais** é promovido pela **Dieta Mediterrânica**, pois ao consumirmos um cereal por inteiro temos a possibilidade de aumentar o consumo de **fibras**, as quais têm várias funções importantes no nosso organismo, particularmente ao nível do trato digestivo, mas também ao nível do controlo do peso, da glicemia e do colesterol.

Ingredientes para 4 pessoas

280g Macarrão Integral; 80g Lentilhas; 1g Sal; 3 dentes Alho, 100g Cebola; 300g Beringela, 100g Pimento Vermelho; 100g Pimento Verde; 100g Pimento Amarelo; 50ml Azeite; 100g Tomate Cherry; 60g Pinhões; 30g Queijo Parmesão; Manjericão (q.b.); 0,25g Flor de Sal; 500ml Bebida de Soja; 35g Margarina; 35g Farinha de Trigo; 35g Queijo Mozzarella

Confeção

Coza as lentilhas em água temperada com metade do sal, 1 dente de alho e a cebola picada. Aproveite a água da cozedura das lentilhas para cozer o Macarrão Integral de acordo com as instruções da embalagem. Corte a beringela e os pimentos em tiras regulares e salteie-os em azeite e 1 dente de alho picado. Junte os tomates cherry, as lentilhas e o Macarrão Integral ao salteado.

Molho pesto: leve os pinhões ao forno a 170°C, 2 minutos. Triture juntamente com 1 dente de alho, o queijo parmesão e as folhas de manjericão. Tempere com flor de sal.

Molho bechamel: ferva a bebida de soja. À parte derreta a margarina e adicione a farinha e deixe cozer 2 minutos. Adicione a bebida de soja fervida e deixe cozer 10 minutos. Adicione 1 colher de sobremesa de molho pesto ao molho bechamel e deixe ferver.

Coloque numa assadeira o salteado com o preparado de bechamel com pesto a cobrir e o queijo mozzarella fatiado por cima. Leve ao forno a 180°C a gratinar.