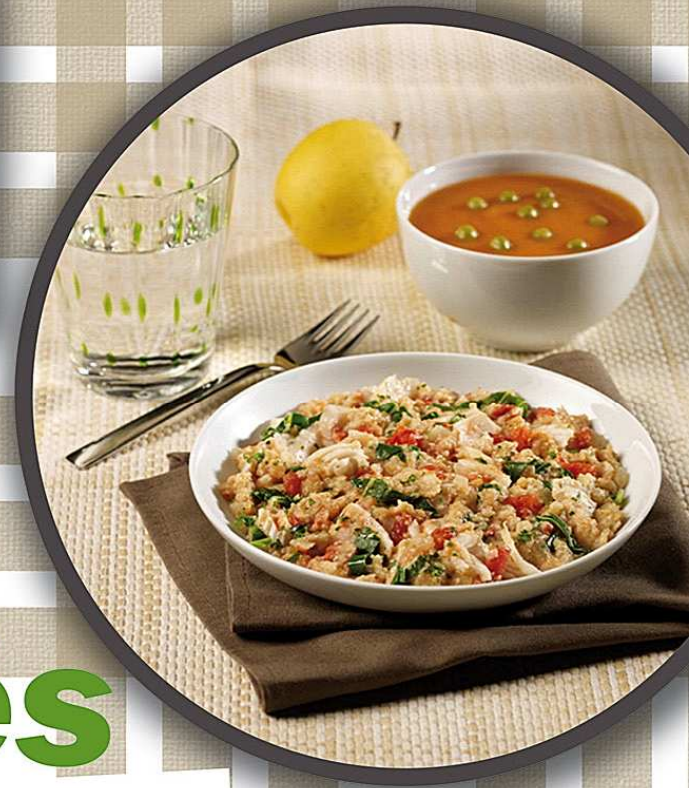


CÁLCIO

Principais funções no organismo:

- Essencial para a constituição dos ossos e dentes;
- Auxilia os processos de coagulação do sangue e dos que permitem a actividade do sistema nervoso e contracção dos músculos.

Outras importantes fontes de cálcio: lacticínios, hortícolas de folha verde escura, ovos, peixe, frutos secos (avelãs, nozes).



receita Saudável do mês

março

Sopa de tomate e ervilhas | Açorda de pescada com couve portuguesa* e salsa* | Maçã Assada | Copo de água, para 4 pessoas

***Ricas em Cálcio**

Ingredientes para a Sopa de tomate e ervilhas

80g de batata; 100g de cenoura; 100g de cebola; 140g de tomate; 40g de ervilhas; 20ml de azeite

Sopa de tomate e ervilhas

Descasque, lave e corte em pedaços a batata, a cebola e o tomate. Coloque todos estes ingredientes numa panela com água quente e temperada com pouco sal e deixe cozer em lume brando. Depois de pronta, coloque o azeite e misture muito bem. Passe a sopa com a varinha mágica. À parte coza as ervilhas e adicione-as à sopa passada.

Ingredientes para a Açorda de pescada com couve portuguesa e salsa

300g de pescada; 40g de cebola; 20g de alho; 280g de pão de trigo; 20g de salsa picada; 100g de tomate; 100g de couve portuguesa; 40ml de azeite

Açorda de pescada com couve portuguesa e salsa

Coza a pescada e desfie-a em pedaços e reserve. Lave, descasque e pique a cebola, o alho, o tomate. Lave e pique a salsa bem fininha. Coloque numa panela estes ingredientes juntamente com o azeite e deixe refogar um pouco. Adicione um pouco de água e tempere a gosto e deixe cozinhar. Junte a pescada aos bocados e deixe apurar um pouco o molho. Adicione um pouco mais de água. Lave e corte a couve portuguesa às tiras fininhas, previamente cozida e junte ao preparado anterior, aproveitando a água de cozedura. Corte o pão em fatias e adicione-as e mexa até ficarem bem envolvidas. Antes de servir polvilhe com um pouco de salsa.

Sugestão:

Pode usar coentros em vez da salsa, o seu sabor fica mais forte e liga muito bem com açordas e peixes. Se utilizar pão duro demolhe-o num pouco de água antes de confeccionar a açorda.

Para **sobremesa** asse a maçã com canela no forno (cerca de 130g de maçã por pessoa).