

ÁCIDO FÓLICO

Principais funções no organismo

- :: Intervém na produção de ácidos nucleicos, no crescimento e reprodução;
- :: Contribui para a prevenção da anemia.
- :: Durante a gravidez previne malformações do feto.



receita Saudável do mês

novembro

Omeleta* de alho francês* e cenoura com arroz de espinafres* | Kiwi*, para 4 pessoas

*ricos em ácido fólico

Ingredientes

4 ovos; 120g de cebola; 120g de alho francês; 40g de salsa; 120g de cenoura; 160g de arroz; 120g de espinafres; 40ml de azeite

Omeleta de alho francês e cenoura

Descasque, lave e pique metade da cebola e a salsa. Descasque a cenoura em tiras bem fininhas. Lave e corte o alho francês em tiras. Coza o alho francês e a cenoura, e depois de cozidos escorra-os bem.

Num tacho antiaderente coloque o ovo mexido, a cebola, a salsa, a cenoura, o alho francês e o azeite. Espere até ficar com uma consistência firme. Vire com uma espátula e deixe cozinhar um pouco.

Nota: Pode fazer a sua omeleta como se fosse um crepe, rechear com os legumes e enrolá-la fazendo um cilindro.

Arroz de espinafres

Pique a restante cebola. Lave e corte os espinafres em pedaços. Coloque a cebola e um pouco de azeite numa panela. De seguida coloque água e quando ferver coloque o arroz e os espinafres e deixe cozer em lume brando, previamente temperado com pouco sal. Sirva num prato a omeleta com o arroz de espinafres.

Para sobremesa o kiwi em rodelas (cerca de 130g de kiwi por pessoa).

[CONSELHOS DE FRESCURA | OVOS]

Um ovo fresco imerso em água fica no fundo do recipiente. Os ovos menos frescos flutuam. A casca destes é mais lisa e com brilho. A do ovo fresco é áspera e opaca. Quando aberto, um ovo fresco quase não tem odor. A clara, límpida e translúcida, é gelatinosa, e a gema, saliente. Se a clara estiver fluida e a gema achatada, é sinal que o ovo está menos fresco.