

## CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

A **batata** e o **pimento** são alimentos ricos em vitamina C, vitamina com um papel crucial para que o sistema imunológico esteja fortalecido.

Ao contrário do que é dito, apesar do seu conteúdo em hidratos de carbono ser ligeiramente superior aos restantes hortícolas, o valor energético da cenoura também é baixo (100g de cenoura fornecem 19 Kcal).

Além disso, contém carotenos, que são precursores da vitamina A, e são importantes no crescimento e funcionamento do sistema imunitário e dos órgãos reprodutores, formação de ossos e dentes e processo da visão.



# receita Saudável do mês

**novembro**

**Creme de ervilhas com cenoura baby.  
Tortilha de batatas com pimentos.**

**Opções Nutritivas para aproveitamento de sobras**

Ingredientes, para 6 pessoas

300g de ervilhas frescas; 200g cenoura baby pré-cozinhada; 300g cebola; 150g talos de couve

**Creme de ervilhas com cenoura baby**  
(Aproveite os talos das pencas ou da couve portuguesa que utilizou noutra refeição para a confeção desta sopa)

Corte a cebola, os talos da couve e leve a cozer com as ervilhas. Quando estiver pronto passe e adicione as cenouras baby e deixe cozer a cenoura. Assim que estiver pronta, desligue, adicione-lhe o azeite e passe-a.

Ingredientes, para 6 pessoas

400g de Batata; 2 Pimentos; 1 Cebola; 8 Ovos; Azeite

**Tortilha de batatas com pimentos**  
(Utilizar batatas cozidas que sobraram de uma refeição anterior)

Partir as batatas cozidas em rodela fininhas e lascar os pimentos em tiras fininhas. Picar a cebola. Misturar as claras com as gemas de ovo. Numa panela antiaderente colocar o ovo, a cebola picada, os pimentos e 1 fio de azeite. Deixar cozinhar até o preparado assumir uma forma consistente. Virar a tortilha ao contrário e deixar cozinhar a outra face. Servir com uma salada de alface regada com sumo de limão e 1 fio de azeite.