

receita Saudável do mês

novembro'16

COSTELETAS DE BORREGO GRELHADAS COM MOLHO DE IOGURTE E HORTELA

Sobremesa: Pera

VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

O consumo de molhos menos calóricos com adição de iogurte, em substituição das natas, permite diminuir a densidade energética da refeição.

Ingredientes do molho de iogurte e hortelã: (para 4 pessoas)

- 3 iogurtes naturais magros (125g)
- Sumo de meio limão
- 1 ramo de hortelã
- Sal
- Pimenta preta, a gosto

Ingredientes para as costeletas de borrego:

- 2 costeletas de borrego pequenas (p/ pessoa)
- Sal marinho

Modo de preparação do molho de iogurte:

1. Num recipiente coloque os iogurtes naturais;
2. De seguida, junte o sumo de limão, tempere com sal, pimenta e mexa;
3. Adicione a hortelã picada e misture;
4. Guarde no frio até servir.

Modo de preparação das costeletas de borrego:

1. Tempere as costeletas de borrego com sal grosso e leve-as a grelhar de ambos os lados;
2. Retire e sirva com o molho.

Sugestão: Acompanhe com legumes cozidos e couscous (cerca de 60gr/pessoa).

Adaptado de: O iogurte no ciclo de vida, www.apn.org.pt