

ZINCO | Principais funções no organismo

- :: Importante na produção de insulina e formação de proteínas e material genético;
- :: Essencial ao sistema imunitário, para defesa de infeções;
- :: Papel importante no controlo da produção de testosterona.

Carência

- :: Diminuição da perceção gustativa: a carência altera o gosto;
- :: Perda de apetite;
- :: Atraso do crescimento;
- :: Alterações da pele;
- :: Depressão do sistema imunitário.



receita Saudável do mês outubro

Receita nutritiva rica em Zinco, para 4 pessoas

Sopa de alho francês

Ingredientes

100g de batata; 100g de cenoura; 100g de couve branca; 140g de alho francês; 20ml de azeite

Modo de confeção

Descasque, lave e corte em pedaços a batata, a cenoura e a couve branca.

Coloque todos estes ingredientes numa panela com água previamente aquecida, tempere com pouco sal e deixe cozer em lume brando. Passe a sopa com a varinha mágica. Lave e corte o alho francês em rodelas fininhas, coloque na base de sopa e deixe cozer. Depois de pronta, coloque o azeite e misture muito bem.

Carne de vaca picada com macarrão cozido

Ingredientes

360g de carne de vaca picada*; 280g macarrão; 200g de tomate; 80g de cebola; 120g de cenoura; 80g de pimento; 20g de alho; 40ml de azeite

* rica em zinco

Modo de confeção

Descasque, lave e corte em pedaços a cebola, o alho, o tomate e a cenoura. Lave e corte o pimento em tiras fininhas. Numa panela com um pouco de água coloque a cebola, o alho, o tomate, a cenoura, azeite (reserve um pouco para a decoração final do prato), a carne picada e tempere com pouco sal. Deixe refogar em lume brando até estar cozido. Entretanto coza o macarrão em água previamente aquecida. Quando estiver cozido, coe e está pronto a servir. Sirva num prato o macarrão com a carne picada. Para sobremesa uma banana (cerca de 130g de banana por pessoa).