

## CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Por conter coelho, uma carne branca, esta receita é uma excelente fonte de proteínas de elevado valor biológico acompanhadas por um baixo teor de gorduras.

O feijão é uma boa fonte de fibra alimentar associada ao bom funcionamento intestinal e diminuição do colesterol sanguíneo. É ainda rico em ferro, mineral importante no transporte de oxigénio às células e essencial no metabolismo das vitaminas do complexo B.



# receita Saudável do mês

## outubro

### **Caçarola de Coelho com Feijão Branco e Tomilho, para 4 pessoas**

#### Ingredientes

800g de coelho limpo, sem cabeça; 2 dentes de alho; 2 colheres sopa azeite; 1 cebola pequena; 200g cogumelos; 1 tomate médio maduro; 200g feijão branco seco; 1 colher de chá de sal; ½ colher de café de pimenta; ½ raminho tomilho

#### Ingredientes para a Marinada

1 colher de sopa de azeite; 1dl vinho tinto; 2 dentes de alho esborrachados com pele; 1 colher de chá de sal; 1 a 2 folhas de louro; ½ raminho tomilho

### **Caçarola de coelho com feijão branco e tomilho**

Corte o coelho em peças uniformes (não muito pequenas), lave com um pouco de vinho tinto e deixe-o a marinar com 3 horas de antecedência. Aloure os alhos esborrachados em azeite.

Junte o coelho escorrido da marinada e deixe alourar. Adicione a cebola picada e refresque com metade da marinada. Deixe cozinhar em lume brando.

Se necessário adicione um pouco de água. Junte os cogumelos lavados, assim como o tomate limpo de sementes. Adicione o feijão cozido e tempere com sal e pimenta preta.

**Finalização** Adicione o tomilho em pequenos ramos e envolva com cuidado.

### **RECEITA MEDITERRÂNICA DE OUTONO**

Atualmente são já atribuídos inúmeros benefícios para a saúde, decorrentes da prática de uma alimentação mediterrânica. Destacamos a proteção cardiovascular, proteção contra diversos cancros e defesa contra várias doenças crónicas, tais como a síndrome metabólica, obesidade e hipertensão arterial, diabetes e colesterolemia.