

receita Saudável do mês



ARROZ MALANDRINHO DE TOMATE E ESPINAFRES COM BACALHAU E OVO ESCALFADO

VALORIZAÇÃO NUTRICIONAL

Para pessoas saudáveis considera-se adequado o consumo até 1 ovo por dia, desde que integrado numa alimentação saudável e em substituição da carne ou pescado.

Além de proteína de grande qualidade, o ovo um bom fornecedor de vitamina A (importante para a visão) e Fósforo (contribui na formação de ossos e dentes).

Ingredientes (4 pessoas):

100 g de Bacalhau demolhado e desfiado; 150 g de Arroz; 4 Ovos (53 g cada); 100 g de Espinafres picados; 90 g de Cebola picada; 2 Dentes de alho picados; 200 g de Tomate; 1 Folha de louro; 1 Raminho de salsa picada; 1 colher de sopa de Azeite.

Preparação:

- 1- Leve um tacho ao lume com o azeite;
- 2- A cebola, os alhos e o louro e deixe alourar um pouco.
- 3- Acrescente o tomate, mexa e deixe cozinhar.
- 4- Junte água até meio do tacho.
- 5- Tape e assim que começar a ferver junte o arroz, os espinafres, e o bacalhau.
- 6- Deixe cozinhar até que o arroz fique malandrinho.
- 7- Entretanto leve ao lume outro tacho com água.
- 8- Deixe ferver e escalde os ovos.
- 9- Escorra o arroz acrescente a salsa e mexa.

Fonte: Associação Portuguesa de Nutrição. O ovo – para saber mais.
Disponível em: <http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Oovo.pdf>