

VITAMINA B12

Principais funções no organismo

- Indispensável para muitas reações enzimáticas;
- Fundamental para a produção de material genético das células e para o metabolismo do ácido fólico;
- Fundamental para o funcionamento do sistema nervoso;
- Indispensável para a formação dos glóbulos vermelhos do sangue.

Carência

- Anemia;
- Depressão.



receita Saudável do mês

setembro

Carapau* Grelhado com Batata Cozida | Melão para 4 pessoas

* Rico em Vitamina B12

Ingredientes

480g de carapau; 720g de batata ; 100g de feijão-verde; 40g de alho; 40ml de azeite

Carapau grelhado com batatas cozidas

Descasque, lave e corte a batata em rodelas. Lave e prepare o feijão-verde. Numa panela coza a batata e o feijão-verde em água e sal. Quando estiverem cozidos, coe e está pronto a servir. Grelhe o carapau temperado com pouco sal e alho. Sirva num prato as batatas, o feijão-verde e o carapau grelhado e tempere com um fio de azeite.

Para **sobremesa** prepare uma fatia de melão por pessoa (cerca de 170g de melão por pessoa).

Curiosidades e Conselhos:

A **batata** é um tubérculo originário da América do Sul e pertence ao grupo dos cereais/derivados e tubérculos. A batata não contém gordura de forma natural e, como tal, não fornece muitas calorias. O problema é frequentemente aquilo que acrescentamos. A batata nova distingue-se da batata de conservação por ser colhida antes do seu completo desenvolvimento e apresentar pele fina que pode ser facilmente retirada por fricção dos dedos.

Escolha bem

- Há variedades para fritar e para cozer ou assar, segundo o teor em amido dos tubérculos;
- Não compre batatas murchas ou grelhadas, sinal de que estão velhas;
- Evite tubérculos de cor esverdeada, pois a casca contém solanina, um composto tóxico.

Dicas de conservação

- Guarde-a num local seco e escuro, para não formar solanina (que dá o aspeto esverdeado), a uma temperatura acima dos 8°C (na despensa, por exemplo);
- Não guarde as batatas no frigorífico, pois ficam doces, ao fim de algumas semanas.