

receita Saudável do mês

REGRESSO ÀS AULAS E À COZINHA

ESPARGUETE COM NINHO DE FRANGO E ERVILHAS



SETEMBRO'17

ENVOLVA AS CRIANÇAS NA PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES, PODERÁ ESTAR A CONTRIBUIR PARA MELHORES ESCOLHAS ALIMENTARES!

SABIAS QUE...

As ervilhas são leguminosas ricas em ferro, importante para o teu sangue? Deves comer leguminosas diariamente, variando, por exemplo, entre ervilhas, grão-de-bico, feijão, soja, favas, lentilhas...

O que precisas:

Ingredientes (4 pessoas):

4 coxas de frango | 150g de esparguete | 100g de ervilhas | 200ml de polpa de tomate | 4 dentes de alho | 1 cebola de tamanho médio | 1 colher de chá de azeite; água q.b.

O que deves fazer:

- 1- Descasca, lava e corta em pedaços pequenos a cebola e o alho;
- 2- Coloca-os numa panela com água e adiciona o azeite.
- 3- Deixa ferver.
- 4- Adiciona a polpa de tomate e deixa ferver.
- 5- Junta o frango e deixa cozer. Adiciona água sempre que necessário
- 6- À parte coze as ervilhas em água.
- 7- À parte coze o esparguete em água.
- 8- Desfia o frango e adiciona-o novamente à calda.
- 9- Junta as ervilhas e mexe.
- 10- Deixa apurar uns minutos e desliga.
- 11- Coloca o esparguete num prato e adiciona por cima o preparado de frango e ervilhas.

Adaptado de: Associação Portuguesa de Nutrição. Livro de Receitas para os + novos. Porto.
Disponível em: http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Receitas_maisnovos.pdf