



MARÇO

MITO:

Gosto de incluir "*snacks proteicos*" no meu dia-a-dia. Consigo encontrar essas opções no Mercado? Sim!

Ovos, carne, pescado, queijos, leguminosas, sementes e frutos gordos, são ingredientes que abundam no Mercado e com os quais se preparam variadíssimos lanches ricos em proteína.

RECEITA:

PATÉ DE TREMOÇO & SALADA DE ALHO FRANCÊS COM VINAGRETE DE LARANJA

Ingredientes:

(Para 4 pessoas)

Para o paté

- 300g de tremoços demolhados
- 1 dente de alho
- 1 ramo de salsa
- 2 colheres de sopa de aveia
- 4 colheres de sopa de azeite
- 4 colheres de sopa de água
- Sumo de 1 limão
- Pimenta q.b.

Para a salada

- 1 alho francês (parte branca)
- Alface roxa, cenoura, pepino (ou outros)
- 60g azeitonas pretas
- 1 colher de sobremesa de mel
- 1 colher de café de mostarda
- 1 + 2 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre
- Sumo de 1/2 laranja

Modo de preparação:

1. Para o paté, colocar todos os ingredientes num robot de cozinha e triturar até obter uma consistência homogénea. Se necessário, juntar mais azeite e/ou água.
2. Cortar o alho francês às rodelas finas, saltear em 1 colher de azeite e reservar;
3. Para o vinagrete, juntar todos os ingredientes num frasco e agitar bem;
4. Montar a salada com os hortícolas, as azeitonas e regar com o vinagrete.

Este paté rico em proteína é ideal para incluir nos lanches. Acompanhe-o com tostas, pão, legumes ou fruta laminada. Para fazer variações, alterne as ervas aromáticas e as especiarias (manjeriço, coentros... curcuma, pimentão, cominhos...).



Casa d'avô Saúde

Nutricionista Margarida Lopes | 1338N



ÁGUA AROMATIZADA COM LARANJA E ESPECIARIAS

Ingredientes:

(Para 2 litros de água)

- 1 laranja
- 1 pau de canela
- 3 estrelas de anis
- 1 ramo de hortelã

Modo de preparação:

1. Lavar bem a laranja, e mantendo a casca, cortar às rodela ou meias luas;
2. Separar as folhas do ramo de hortelã e lavar bem;
3. Juntar todos os ingredientes na água e esperar, pelo menos, 15 a 20 minutos.



Casa d'avô Saúde

Nutricionista Margarida Lopes | 1338N