



MAIO

MITO:

Posso ir às compras ao Mercado e levar as crianças? Não só pode, como deve!

Explorar os vários alimentos em natureza expostos no Mercado além de educativo está relacionado com uma maior adesão a hábitos alimentares saudáveis, respeito pelo ambiente e conhecimento da cultura alimentar local.

RECEITA:

CROQUETES DE PEIXE COM COUVE-FLOR E ERVILHA

A junção entre alimentos nutritivos e a forma divertida de cozinhar com crianças.

Ingredientes:

(Para 2 pessoas)

- 50g de couve flor
- 50g de ervilhas
- Meia cebola
- 1 dente de alho
- 2 c. de sopa de azeite
- 200g de peixe já cozido
- Pimenta, noz moscada e sal q.b.
- 1 cenoura pequena
- 2 c. sopa de cebolinho picado
- 4 a 6 c. sopa de pão ralado
- 1 + 1 ovo

Modo de preparação:

1. Cozer a couve-flor e as ervilhas, de preferência a vapor, e reservar até arrefecer;
2. Refogar a cebola e o alho picados no azeite até alourar;
3. Juntar o peixe desfiado e os temperos de deixar secar um pouco; tirar do lume e arrefecer;
4. Numa taça, esmagar a couve flor com um garfo, juntar a mistura do peixe já fria, a cenoura ralada, o cebolinho e 1 ovo;
5. Envolver bem a mistura com o pão ralado, e se necessário usar mais ou menos quantidade, até obter uma consistência nem muito mole nem muito dura;
6. Moldar em formato de croquete, passar pelo ovo batido e levar ao forno pré-aquecido a 180°C cerca de 20 – 25 minutos ou até ficarem coradinhos.
7. Em alternativa, embora seja uma opção menos saudável, pode fritar os croquetes.

Utilizar sobras de vários peixes é uma forma de economizar e contribui para o desperdício alimentar. Pode congelar os croquetes já formados, para levar ao forno ou fritar mais tarde.



Casa d'avô Saúde

Nutricionista Margarida Lopes | 1338N



SALADA DE COUVE-FLORES

Ingredientes:

(para 4 pessoas)

- 4 ramos de couve flor
- 1 tomate
- 1 cenoura
- 1 alface
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- Vinagre a gosto

Modo de preparação:

1. Quebrar os ramos da couve-flor em floretes pequenos (NOTA: guardar os talos grossos para usar numa sopa);
2. Aquecer água e quando estiver a ferver apagar o lume e colocar os floretes lá dentro cobertos com a tampa cerca de 10 minutos ou quando estiverem *al dente*;
3. Enquanto isso, preparar os restantes ingredientes para a salada;
4. Juntar os floretes à salada e temperar a gosto.



Casa d'avô Saúde

Nutricionista Margarida Lopes | 1338N