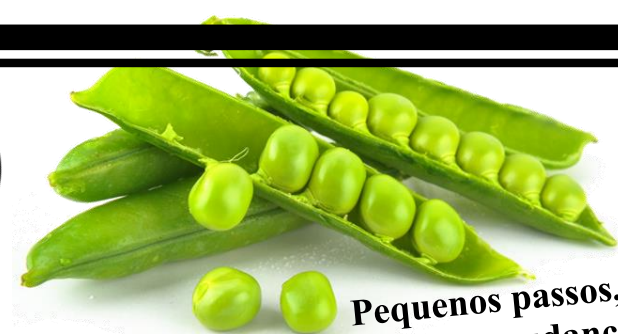


Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 110 / 15 a 21 de Abril 2019



Cebolinho

As **plantas aromáticas** constituem um importante componente na nossa alimentação diária, pois apresentam propriedades benéficas à nossa saúde, enriquecem as refeições com múltiplos sabores e aromas e, deste modo, não se sente a necessidade de recorrer a adição de sal.

Época de colheita: meados de abril/maio a setembro;

Estrutura consumida: folhas e sementes;

Modo de consumo: fresco e seco; Sabor picante e aromático, semelhante ao sabor da cebola.

- ↑ **Vitamina A:** Contribui para o bom funcionamento do sistema imunitário e da visão;
- ↑ **Vitamina C:** Tem um importante papel no sistema imunitário, poder antioxidante e promove a absorção de ferro no organismo;
- ↑ **Potássio:** Fundamental para o crescimento celular;
- ↑ **Cálcio:** Importante na formação dos ossos e dentes;
- ↑ **Fósforo:** Faz parte da constituição do nosso ADN e ARN e, também, juntamente com o cálcio, participa na formação óssea.

Fonte: Direção Geral de Saúde. <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/>

Arroz de lulas com
cebolinho



Ingredientes (Para 2 pessoas)

- 125g de lulas
- 2 dentes de alho e 1 cebola
- 1 tomate pelado e 1 folha de louro
- 0,5 dl de vinho branco
- 45g arroz
- Cebolinho q.b
- Azeite/sal/ açafrão/pimenta q.b

Modo de confeção

Pique os alhos e as cebolas e leve-os ao lume com o louro e o azeite. Junte as lulas, cortadas a gosto, e o tomate (deixe refogar).

Regue com vinho branco e junte uma concha de água, deixando cozinhar por 30 min. De seguida, adicione mais duas conchas de água e o arroz.

Quando o arroz estiver quase pronto adicione o cebolinho (e os temperos que achar conveniente).

Por fim, sirva com cebolinho picado a decorar o prato. Bom Apetite!!

