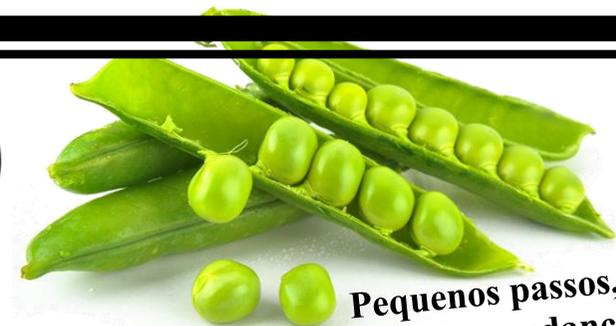


Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 207/ 10 a 14 de janeiro de 2022

Couve-flor



A **couve-flor** é um hortícola da família dos brócolos, do repolho e das couves. A sua aparência é semelhante a uma árvore em miniatura, uma particularidade que poderá suscitar a curiosidade dos mais novos, incentivando ao seu consumo.

Este hortícola ganhou popularidade em França, em meados do século XVI e, posteriormente, começou a ser cultivado no norte da Europa e nas Ilhas Britânicas. Atualmente, os maiores produtores de couve-flor são os Estados Unidos, a França, a Itália, a Índia e a China.

A couve-flor tem um baixo valor energético, é rica em água e pobre em hidratos de carbono.

Tem uma boa quantidade de sais minerais, principalmente potássio e vitamina C.

Como consumir

Pode ser consumida crua, como em saladas ou cozinhada (em sopas, cozida, assada, gratinada e estufada).



Como escolher

A couve-flor deve estar bem desenvolvida e com uma coloração uniforme branca.

Sabia que...

Na Europa, alguns cientistas desenvolveram couve-flor nas cores **laranja**, **roxa** e **verde** que, geralmente, são utilizadas em ornamentação.



Sopa de couve-flor

Ingredientes:

500gr. couve-flor | 250gr. alho-francês | 300gr. curgete
150gr. cebola | água qb. | 1 colher de sobremesa de sal
150gr. espinafres | 2 colheres de sopa de azeite

Modo de preparação:

1. Lave os legumes;
2. Numa panela junte a couve-flor separada em raminhos e o alho-francês em rodelas;
3. Junte a curgete cortada em pedaços pequenos e a cebola descascada e cortada em bocados. Cubra os legumes com água, tempere com o sal, tape e leve a cozer sobre lume brando até estarem macios;
4. Triture com a varinha mágica até desfazer completamente os legumes. Caso a sopa esteja espessa, vá juntando água a ferver, até ficar com a espessura pretendida;
5. Adicione as folhas de espinafres e o azeite, mexa e retire do lume.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Fontes

<https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/dicas/calendario-fruta-legumes-epoca-ideal> | <https://saboreiaavida.nestle.pt/bem-estar/couve-flor> | <https://www.pingodoce.pt/receitas/sopa-de-couve-flor/> | http://www.hortifrutuniiao.com/index.php/curiosidades_couve_flor/

Porto.