

## **CURIOSIDADE DO MÊS DE JULHO RECANTO**

### **ALHO PORO**

O alho poró é um vegetal pertencente à mesma família das cebolas e dos alhos, e possui diversos outros nomes, como alho-francês, alho-macho, alho-porró, porro-bravo, porro-hortense, entre outros. Este é um alimento com alto teor de nutrientes que se destacando pelos valores consideráveis de muitas vitaminas e minerais, entre elas o cálcio, o magnésio, o manganês, o sódio, o ferro, o potássio, o cobre, o zinco, a vitamina C, a vitamina B3 (niacina), a vitamina B2 (riboflavina), a vitamina B1 (tiamina), a vitamina B6 (piridoxina) e o ácido fólico. Este vegetal também contém altos teores de fibras e possui baixas calorias, podendo ser acrescentado em inúmeras receitas na culinária do dia a dia. Cada 100 gramas contem em torno de 61 calorias.

### **RECEITINHA DE OMELETE DE ALHO PORO**

#### **INGREDIENTES**

- 2 ovos;
- 1 talo de alho-poró picado;
- 1 fio de azeite;
- pitada de sal;
- pimenta do reino a gosto;
- mussarela de búfala ou queijo branco a gosto;
- tomates-cereja cortados ao meio.

#### **MODO DE PREPARO**

Bata os ovos até ficar espumoso e tempere com sal e pimenta do reino. Pique o alho-poró em rodelinhas finas, apenas a parte branca. Leve para refogar em uma frigideira anti-aderente untada com azeite. Adicione os ovos batidos por cima e deixe cozinhar em fogo baixo. Quando tiver firme, vire do outro lado. Recheie com mussarela de búfala ou queijo branco e tomates cortados. Tempere com sal, dobre a omelete e sirva.