



CURIOSIDADE DO MÊS DE JANEIRO RECANTO FELIZ

ALMEIRÃO

Fonte de vitamina A, tem ainda vitamina C e as do complexo B (B2 e niacina), além de doses de cálcio, ferro, fósforo, fibras, lactucina e lactupicrina, substâncias responsáveis pelo sabor amargo e algumas propriedades da hortaliça. Cada 100g tem apenas 20 calorias.

O almeirão é uma ótima opção de hortaliça para compor uma alimentação saudável, podendo revezar o consumo com a couve, rúcula e agrião. Tem propriedade analgésica, diurética, laxativa, vermífuga e antioxidante.

RECEITINHA DE ALMEIRÃO REFOGADO

1. Lavar bem as folhas de almeirão, deixando-as de molho na água.
2. Secar e cortar em tiras finas;
3. Refogar o alho e a cebola no azeite;
4. Colocar o almeirão e deixar cozinhar levemente, sem água, mexendo sempre;
5. Acrescentar o sal e a pimenta e servir.

Nutricionista
Danielly Gozzi da Silva
CRN3 27756