



1 leguminosa +
1 chefe +
1 nutricionista +
1 receita
= + saúde



SALADA DE LENTILHAS, CAMARÃO E ALGAS

por *Chefe Kiko*

4 PESSOAS

- 100 G DE LENTILHAS
- 1 CEBOLA BRANCA
- 2 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- 1 CASCA DE LARANJA
- 1 CASCA DE LIMÃO
- 1 FOLHA DE LOURO
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 C. CHÁ DE COMINHOS
- 1 ESTRELA DE ANIS
- SAL GROSSO A GOSTO
- 200 G DE CAMARÃO
- 1 CEBOLA ROXA
- MALAGUETA VERMELHA
- SUMO DE 1 LIMA
- AZEITE
- COENTROS Q.B.
- ALGAS WAKAME
- SAL FINO Q.B.
- 1 C. CAFÉ DE SATAY EM PÓ
- 2 C. SOPA DE CAJUS TORRADOS

Comece por espetar os cravos-da-índia na cebola.

Coza as lentilhas em água de frio para quente de acordo com o tempo mencionado na embalagem, com a cebola, as cascas de laranja e limão, a folha de louro, 1 dente de alho, os cominhos, a estrela de anis e tempere com sal.

Quando estiverem cozidas, escorra a água. Numa frigideira anti-aderente salteie o camarão em azeite e alho laminado.

Numa taça misture as lentilhas cozidas com a cebola roxa e a malagueta picadas, o sumo de lima, o azeite, os coentros picados, as algas *wakame* e tempere com sal fino e *satay*.

Disponha as lentilhas e o camarão salteado numa taça, decore com os cajus laminados e folhas de coentros por cima.

Divirta-se!

COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA

As leguminosas conjugam muito bem com especiarias ou ervas aromáticas, como é exemplo esta receita. Desta forma, será possível reduzir ou eliminar o sal adicionado neste tipo de confeções culinárias. Por si só, as leguminosas têm também boas quantidades de sódio, o que também permite um uso reduzido de sal de adição.

TOP NUTRICIONAL

SÓDIO
POTÁSSIO
TIAMINA
VITAMINA B6
ZINCO

LENTILHA

CARTÃO DE ALIMENTO

NOME CIENTIFICO	NOME COMUM	
<i>Lens culinaris Medik</i>	Lentilha	
GRUPO ALIMENTAR	PORÇÃO	TEMPO DE CONFEÇÃO
Leguminosa	25 g (secas cruas)	30 a 45 min
ORIGEM	MAIOR PRODUTOR MUNDIAL	SAZONALIDADE
Ásia Central	Canadá	Maio, junho e julho
PRINCIPAL ZONA DE CULTIVO NACIONAL	PRODUÇÃO NACIONAL EM 2014	
Sem informação	Sem informação	