



SALADA DE CORAÇÃO DE ALCACHOFRA

INGREDIENTES:

4 alcachofras grandes ou 1 vidro com 400g de coração de alcachofra
1 colher (sopa) de vinagre de vinho
2 ovos
100g de camarão sem casca
1 pé de alface ou 250g de vegetais folhosos para salada, como escarola picada

PARA O MOLHO:

Use vinagrete.

VARIAÇÃO:

Substitua o camarão por 1 pimentão vermelho grelhado cortado em tiras.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

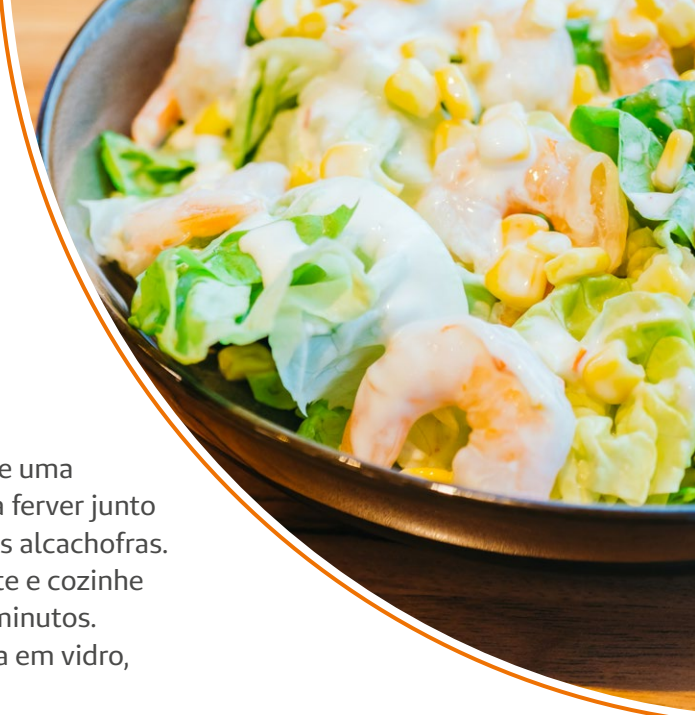
Receita saudável para pessoas que têm síndrome metabólica.

Fonte:
Livro - Alimentos que curam: um guia prático de alimentos essenciais para a boa saúde.
Autora - Miriam Polunin.

#ViverBem #ReceitaSaudável #UnimedSãoRoque

**MUDEL
HABITO**

Unimed 
São Roque



MODO DE PREPARO:

Se usar alcachofra fresca, leve uma panela grande com água para ferver junto com o vinagre. Tire o cabo das alcachofras. Mergulhe-as na água fervente e cozinhe lentamente por cerca de 35 minutos. Se usar coração de alcachofra em vidro, escorra-o e reserve.

Enquanto isso, cozinhe os ovos por 8 minutos, depois deixe-os descansar em água fria até que fiquem frios. Tire a casca com cuidado, pois não devem estar muito duros.

Leve uma panela pequena com água para ferver, junte o camarão e cozinhe por 3 minutos. Escorra e deixe esfriar, depois misture com a alface.

Escorra a alcachofra. Tire as folhas mais duras e raspe os pistilos do centro. Guarde as folhas centrais mais macias para usar em outros pratos.

Faça um círculo com a mistura de camarão em cada prato. Sobre cada um, coloque um coração de alcachofra fresca cortado em 4 partes ou 2 corações de alcachofra em conserva cortados ao meio. Corte os ovos ao meio e coloque uma metade no centro de cada porção de alcachofra. Espalhe o molho e sirva.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que têm síndrome metabólica.

Fonte:

Livro - Alimentos que curam: um guia prático de alimentos essenciais para a boa saúde.

Autora - Miriam Polunin.

#ViverBem #ReceitaSaudável #UnimedSãoRoque

**MUDE
HABITO**

Unimed 
São Roque