



**MARINHA
FICA EM CASA**



Dicas de Alimentação Saudável

Grão-de-Bico c/ Ovos Escalfados



Câmara Municipal
Marinha Grande



MARINHA GRANDE

Grão-de-Bico com Ovos Escalfados

Numa altura em que as idas às compras estão limitadas é precisa criatividade para criar pratos nutritivos e económicos usando alimentos com maior validade. Uma solução passa pela utilização de leguminosas. Pode adquiri-las secas e depois demolha-las e coze-las em casa ou, se preferir, pode adquiri-las enlatadas tendo o cuidado de as passar por água corrente para retirar o excesso de sal.

As leguminosas, nas quais se incluem o grão-de-bico, feijão, lentilhas, ervilhas, favas, entre outras, são alimentos com elevado teor em fibra, proteínas, hidratos de carbono e micronutrientes. Apresentam um baixo valor calórico e em gordura, tornando-as alimentos extremamente saciantes. O consumo das leguminosas foi um hábito que se foi perdendo ao longo das últimas décadas, mas que está a ganhar cada vez mais fã graças aos seus benefícios nutricionais, o seu baixo custo e ainda o fator da sustentabilidade, nomeadamente por permitir a redução do consumo de carne.

Foi neste sentido que surgiu esta receita, adaptada do Manual "Receitas com Enlatados - Alimentação Saudável em Tempos de Isolamento à Base de Conservas de Pescado e Leguminosas" produzido pela Direção Geral da Saúde. Ao grão-de-bico associamos vários hortícolas como a couve, o alho-francês, a cebola e o alho, criando um estufado rico em sabor e em micronutrientes, complementado com os ovos, que apresentam elevado teor em proteínas, bem como em vitaminas A, D, K, B2, B12, folato, selénio, zinco e iodo.

Contas feitas, temos uma refeição para quatro pessoas com um custo total de cerca de 5.45€ (cerca de 1.36€ por pessoa), que fornece todos os nutrientes que necessitamos sem recurso à carne ou ao pescado. Bom apetite!

Bibliografia utilizada: Carvalho, P., & Hugo Teixeira, V. (2012). 50 Super Alimentos Portugueses (+10!) (1ª edição). Matéria-Prima Edições.

Ingredientes:

- 450g de grão-de-bico cozido;
- 350g de arroz;
- 80g de tomate pelado;
- 200g de cebola;
- 4 ovos;
- 100g de alho-francês;
- 1dL de vinho branco;
- 150g de couve;
- 4 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de azeite (10g)

Uma refeição para



Preparação:

1º - Comece por preparar o caldo aromático levando 300 ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e a parte verde do alho francês.

2º - Deixe apurar.

3º - Coe e reserve.

4º - Coloque numa panela a cebola, o alho, o alho francês, a couve, o tomate e adicione o caldo aromático e o vinho branco. Deixe cozer em lume brando.

5º - Adicione o grão-de-bico, o azeite e os ovos para que cozam por cima do preparado.

6º - Quando os ovos estiverem cozinhados sirva e acompanhe com arroz cozido.

Declaração Nutricional

Nutriente	Valor por porção	% Dose de Referência *	Dose de Referência *
Valor calórico	582kcal	29%	2000kcal
Lípidos Dos quais saturados	12g 2,25g	17% 11%	70g 20g
Hidratos de Carbono Dos quais açúcares	91g 4g	35% 4%	260g 90g
Proteínas	25g	50%	50g
Fibras	10g	-	-
Sal	1,125g	19%	6g

*Dose de referência para um adulto médio (1800kj/200kcal)

Nutriente	Valor por 100mL	% VRN ** (por porção)	VRN **
Vitamina A	250µg	31%	800µg
Vitamina D	1µg	20%	5µg
Vitamina B6	1mg	71%	1,4mg
Vitamina B12	0,25mg	10%	2,5mg
Vitamina C	27,5mg	34%	80mg
Potássio	721,5mg	36%	2000mg
Cálcio	133,25mg	17%	800mg
Magnésio	94,75mg	25%	375mg
Fósforo	328,25mg	47%	700mg
Ferro	5mg	36%	14mg
Zinco	3,5mg	35%	10mg

** VRN = Valores de Referência de Nutriente

Valores calculados com recurso à Tabela de Composição dos Alimentos



**MARINHA
FICA EM CASA**

www.cm-mgrande.pt

