

Paella da Horta

A **curcuma** é fonte de potássio, carotenos e possui propriedades **anti-inflamatórias e antioxidantes**. No entanto, não é indicada para quem toma anticoagulantes.

Curiosidade



A curcuma, ou açafrão-da-terra, é uma raiz da família do gengibre!

Fonte: Dei Cas M, Ghidoni R. Dietary Curcumin: Correlation between Bioavailability and Health Potential. *Nutrients*. 2019 Sep 8;11(9):2147.

187 kcal
Energia
IDR 9%

3g
Gordura
IDR 4%

9g
Proteína
IDR 19%

28g
Hidratos
Carbono
IDR 11%

3g
Fibra
IDR 13%

Por 100g:

*IDR – Ingestão Diária Recomendada



Alergénios
Soja

Uma
iniciativa
Eurest
Portugal

Ingredientes (para 2 pessoas)

40g feijão vermelho	100g arroz vaporizado
40g nacos de soja	60g tomate pelado
60g cenoura fresca	2g açafrão
20g cebola	2g salsa desidratada
2g alho	20g sumo de limão
10g óleo alimentar	2g sal
40g ervilhas	

Demolhar o feijão vermelho um dia antes da confeção. Demolhar os nacos de soja em água fria durante 20 a 30 minutos. Posteriormente cozer o feijão. Preparar a cenoura e cortar às rodelas. Picar cebola e alho e levar a refogar em óleo. De seguida juntar os nacos de soja, a ervilha e a cenoura e envolver no refogado. Temperar com sal. Colocar o arroz e deixar fritar. Em seguida, juntar tomate pelado, açafrão e envolver. Acrescentar água e salsa e deixar levantar fervura. Deixar cozinhar até o arroz ficar macio. Servir com sumo de limão.