



Favas

As favas são bastante ricas em proteínas, fibras, ácido fólico (vitamina B9) e antioxidantes. Contem também na sua constituição zinco, potássio, manganês, fosforo, ferro, cobre e tiamina (vitamina B1).

Benefícios das favas:

- ✓ Ajuda no bom funcionamento do sistema nervoso;
- ✓ Diminuição do risco de doenças cardiovasculares;
- ✓ Prevenção de anemia ferropénica e hipocroma;
- ✓ Ajuda no controlo de colesterol, diabetes e obesidade;
- ✓ Regula o funcionamento do intestino;
- ✓ Melhora o funcionamento do sistema digestivo;
- ✓ Ajuda a prevenir cancro do intestino;

O seu cultivo remonta há séculos pelos povos antigos- Gregos, Egípcios e Romanos. Tornou-se mais conhecida pelo seu consumo em Portugal e no Arquipélago da Madeira.

Receita Bruschetta de Fava

Ingredientes (4 pessoas)

- 1 Chávena de favas frescas;
- 1 Dente de alho;
- 5 Cebolinhas verdes picadas;
- 1 Colher de sopa de hortelã fresca picada;



Meia chávena de maionese;
1 Colher de sopa de azeite;
Sumo de meio limão;
Sal e pimenta moída ao gosto;
Pão;

Preparo:

Preparar as favas cozinhando-as em água a ferver junto com o alho durante cinco minutos. Em seguida escorrer e colocá-las em água com gelo para dar um choque térmico. Isso facilitará a retirada da pele da fava. Misture as favas sem pele com os demais ingredientes e metade da cebolinha verde – inclusive o alho que foi cozido - e bata apenas para macerar. Faça aos poucos e corrija os sabores adicionando mais sal ou pimenta, ou mais hortelã, de acordo com a preferência. Monte as bruschettas cortando o pão em fatias de um centímetro de espessura e de cerca de 5 a 6cm de diâmetro, regando com um fio de azeite de oliva, disponha numa assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 180oC por cerca de 7 minutos ou até tostar. Retire colocando sobre cada uma generosa colher da pasta processada. Regue com um fio de azeite, decore com hortelã e o resto da cebolinha e sirva como entrada.

Realizado pela estagiária Cintia Chuva, sob a supervisão da Dietista Graça Medina