



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

## PEITO DE FRANGO RECHEADO COM LEGUMES, FEIJOCAS E CHOURIÇO DE COELHO COM PURÉ DE BATATA DOCE

por *Chefe Jorge Sousa*



**4 PESSOAS**

- 4 PEITOS DE FRANGO DO CAMPO
- SAL E PIMENTA PRETA Q.B.
- TOMILHO Q.B.
- 150 G DE COGUMELOS PARIS
- 150 G DE COGUMELOS PORTOBELOS
- 100 G DE FEIJOCAS SECAS
- 80 G DE CHOURIÇO DE COELHO
- 80 G DE CEBOLA
- 1 DL DE AZEITE
- 1 DENTE DE ALHO
- LOURO Q.B.
- 100 G DE CENOURA
- 500 G DE PENCA
- SALSA Q.B.
- 200 G DE BATATA DOCE
- 50 ML DE LEITE EVAPORADO

Abrir o peito de frango do campo, temperar com sal, pimenta, tomilho e alho.

À parte, laminar os cogumelos e saltear em azeite. Recheiar o peito de frango e atar com fio de norte.

Grelhar o peito de frango. Na altura de empratar, laminar.

Colocar as feijocas de molho. Cozer em água temperada com sal, folha de louro e metade de 1 cebola.

À parte, refogar a cebola e o alho picados num tacho com azeite. Adicionar o chouriço de coelho e a cenoura cortada em cubos. Adicionar as feijocas e a água de cozer. Adicionar a penca cortada em pedaços regulares e deixar ferver. No final, adicionar as feijocas cozidas e a salsa picada.

Para o puré, colocar a batata doce no forno com casca e sal. Pelar e triturar juntamente com um pouco de leite evaporado. Retificar temperos.

### COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA

A semelhança com o feijão em termos de sabor, permitirá à feijoca ganhar lugar nas receitas dos portugueses. Destaca-se do feijão em termos nutricionais no que respeita à vitamina A, uma vez que tem uma quantidade significativamente superior.

## FEIJOCA

### CARTÃO DE ALIMENTO

NOME CIENTIFICO	NOME COMUM	
<i>Phaseolus coccineus</i>	Feijoca	
GRUPO ALIMENTAR	PORÇÃO	TEMPO DE CONFEÇÃO
Leguminosa	25 g (secas cruas)	Frescas: 15 min Secas: 45 a 60 min
ORIGEM	MAIOR PRODUTOR MUNDIAL	SAZONALIDADE
América Central	Reino Unido e Argentina	Agosto, setembro, outubro
PRINCIPAL ZONA DE CULTIVO NACIONAL	PRODUÇÃO NACIONAL EM 2014	
Região da Serra de Estrela (Manteigas)	Sem informação	

#### TOP NUTRICIONAL

CÁLCIO  
FÓSFORO  
NIACINA  
POTÁSSIO  
VITAMINA A

Com o apoio de:



Saiba mais informações no e-book "Leguminosa a leguminosa, encha o seu prato de saúde", em [www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt).

[www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt) | [geral@apn.org.pt](mailto:geral@apn.org.pt)