

# Alface

→ Características nutricionais: boa fonte de vitaminas A e do Complexo B. Possui ainda cálcio, ferro, fósforo, vitamina C e fibras. Favorece o funcionamento intestinal. Atua na formação de ossos e dentes. Auxilia a boa visão. Combate o estresse e a insônia.

→ Existem diferentes tipos de alface, como: americana; mimosa vermelha; crespa; lisa; de pomo; lollo rosso; roxa; romana e little gem.

→ Como comprar: antes de comprar, verifique o “talo”, em pés de alface compridos não podem estar murchos e nem muito moles. As folhas devem estar limpas, brilhantes e firmes, porém não muito grandes.

→ Como armazenar: envolva o pé de alface em papel-toalha úmido e mantenha em um saco plástico na gaveta de legumes da geladeira por 5 dias. Guarde folhas soltas em uma vasilha coberta com papel-toalha úmido, vedada com filme transparente de plástico. O “pé” dura mais que as folhas soltas.

→ Período de safra: janeiro, fevereiro e maio.

## Panqueca de alface

### INGREDIENTES:

½ maço de alface-romana (10 folhas)

⅔ de xícara (chá) de coentro

¾ de xícara (chá) de salsa

⅓ de xícara (chá) de endro (dill)

2 ovos

2 dentes de alho

3 colheres (sopa) de farinha de trigo

½ colher (chá) de açúcar

½ colher (chá) de sal

noz-moscada, pimenta-do-reino moída e azeite a gosto



Receita: PANELINHA

### MODO DE PREPARO:

- Lave as folhas de alface e seque bem.
- Coloque uma folha de alface sobre a outra e corte em fatias grossas. Descarte a base grossa dos talos das ervas, lave e seque as folhas. Descasque os dentes de alho.
- Numa tigela, quebre um ovo de cada vez e transfira para o processador. Junte a alface, as ervas, os dentes de alho e bata até triturar bem. Acrescente a farinha de trigo, o açúcar, tempere com sal, noz-moscada e pimenta. Bata até formar uma massa líquida.
- Leve uma frigideira grande ao fogo médio. Quando aquecer, regue com azeite e prepare as pancakes: com uma concha pequena, misture delicadamente a massa e transfira uma porção para a frigideira, formando um disco pequeno. Deixe dourar por 2 minutos, até soltar da frigideira. Vire com uma espátula, abaixe o fogo e deixe dourar do outro lado.
- Transfira a primeira leva de pancakes para um prato, regue a frigideira com um fio de azeite e repita com o restante, sempre misturando a massa da pancake com a concha antes de levar à frigideira.
- Sirva a seguir

