

Remédio Caseiro

O segredo revelado: receita deliciosa para prevenir o câncer de mama!



www.remediocaseiro.blog.br

O segredo revelado: receita deliciosa para prevenir o câncer de mama!



Imagem de Freepik

O segredo revelado: receita deliciosa para prevenir o câncer de mama!

Preparar refeições que cuidam da nossa saúde pode ser mais do que uma experiência culinária; pode ser um ato de prevenção.

Nesta jornada gastronômica, desvendaremos um segredo que vai além do sabor extraordinário - uma receita única que não apenas agrada ao paladar, mas também se torna uma aliada na prevenção do câncer de mama.

Prepare-se para explorar os benefícios do salmão grelhado, um ingrediente-chave envolto em um toque de mistério, acompanhado de uma salada vibrante de brócolis, frutas vermelhas e um molho de chá verde, revelando o caminho para uma vida mais saudável e deliciosa.

Receita: Salmão grelhado com salada

de brócolis, frutas vermelhas e molho de chá verde

Essa receita é projetada para render aproximadamente 4 porções. Cada porção incluirá um filé de salmão grelhado e uma porção generosa da salada de brócolis, frutas vermelhas e nozes, regada com o molho de chá verde.

O tempo de preparo desta receita pode variar dependendo da sua experiência na cozinha e da eficiência dos seus métodos de preparação. No entanto, uma estimativa geral seria em torno de 30 a 40 minutos. Aqui está uma divisão aproximada do tempo:

- **Preparação dos ingredientes:** 15 minutos
- **Cozimento do salmão:** 8-10 minutos
- **Montagem da salada e preparação do molho:** 10-15 minutos

Lembre-se de que esses tempos são aproximados, e a eficiência pode aumentar com a prática. Certifique-se de ajustar o tempo conforme necessário e aproveite sua refeição saudável e saborosa!

Ingredientes:

- 4 filés de salmão fresco
- 2 xícaras de brócolis cozidos no vapor, cortados em pedaços pequenos
- 1 xícara de morangos frescos, cortados ao meio
- 1/2 xícara de framboesas
- 1/2 xícara de amoras
- 1 xícara de tomates cereja, cortados ao meio
- 1 xícara de nozes, levemente tostadas e picadas
- 2 dentes de alho, picados finamente
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva extra virgem

Para o molho de chá verde:

- 1 saquinho de chá verde
- 1/4 de xícara de água quente
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem

O segredo revelado: receita deliciosa para prevenir o câncer de mama!

- Sal e pimenta a gosto

Instruções:

1. Prepare o molho de chá verde

- Infunda o saquinho de chá verde na água quente por 3-5 minutos.
- Retire o saquinho e deixe o chá esfriar.
- Em uma tigela pequena, misture o chá verde, mel, azeite de oliva, sal e pimenta. Reserve.

2. Prepare o salmão

- Tempere os filés de salmão com alho picado, suco de limão, sal e pimenta.
- Aqueça uma frigideira com um fio de azeite de oliva em fogo médio-alto.
- Grelhe os filés de salmão por 3-4 minutos de cada lado, ou até que estejam cozidos ao seu gosto.

3. Monte a salada:

- Em uma tigela grande, misture os brócolis cozidos, morangos, framboesas, amoras, tomates cereja e nozes.
- Regue a salada com metade do molho de chá verde e misture delicadamente.

4. Sirva:

- Distribua a salada em pratos individuais.
- Coloque um filé de salmão grelhado sobre cada porção.
- Regue os filés de salmão com o restante do molho de chá verde.
- Decore com folhas de manjeriço fresco, se desejar.

Esta receita não apenas oferece uma explosão de sabores, mas também combina [ingredientes que são excelentes na prevenção do câncer de mama](#). Aproveite esta refeição deliciosa e nutritiva,

O segredo revelado: receita deliciosa para prevenir o câncer de mama!

repleta de nutrientes essenciais para a sua saúde.

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.