

Lombo de Porco com Pimento Vermelho

Para 4 pessoas

200 g de lombo de porco
100 g de brócolos
100 g de espinafres
50 g de queijo magro
2 pimentos vermelhos
2 dentes de alho
molho branco q. b.
azeite Gallo Suave, pimentão-doce
e sal q. b.

PARA O MOLHO BRANCO

20 g de farinha de trigo
7,5 dl de leite magro
0,5 dl de azeite
sal, pimenta, cravinho e
noz-moscada q. b.

	Todas as dietas (1 porção)
Calorias	214
Gorduras (g)	5
Proteínas (g)	27
Hidratos de carb. (g)	15
Fibra (g)	3

Tempere o lombo de porco com sal, azeite, alho picado e pimentão-doce. Deixe a marinar durante duas horas e depois leve-o a assar, tendo o cuidado de não o deixar secar. Prepare os legumes, lave-os e coza-os em água temperada de sal e um fio de azeite. Não permita que os legumes cozam em demasia. Escolha o queijo magro que mais gostar e corte-o em lâminas finas.

Para fazer o molho branco, aqueça o azeite e junte-lhe a farinha de trigo de uma só vez envolvendo bem com a gordura, adicione o leite em pequenas quantidades e continue a mexer com um batedor manual cerca de 10 minutos para que coza sem agarrar. Tempere de sal, pimenta, cravinho e noz-moscada.

Ao servir, sugerimos que vá sobrepondo os vários elementos, uns sobre os outros, e no fim que deixe cair um fio de molho branco sobre a iguaria. Esta entrada deve ser servida quente.

