

Flores à mesa

Uma boa dica para a Primavera são receitas que combinam ingredientes saudáveis e flores comestíveis. A nutricionista **Sabrina Theil** sugere dois pratos simples de fazer e lindos de servir. Mas atenção: nem toda flor é própria para consumo e nem toda pessoa pode consumi-las.



SALADA PRIMAVERA

Ingredientes:

1 folha de alface mimosa roxa; 1 folha de alface americana; 4 folhas de chicória; 1 unidade de radicchio; 1 manga; 6 morangos; 6 pétalas de amor-perfeito

Vinagrete de maracujá:

100 ml de óleo de oliva; 50 ml de suco de maracujá; 30 ml de água; 1 colher (café) de sal; pimenta a gosto

Modo de preparo:

Lave as folhas e rasgue-as em pedaços. Comece a montar colocando o radicchio nas laterais do prato, dispondo as folhas uma ao lado da outra. Corte a manga em cubos. Corte os morangos em pedaços. Organize os pedaços de manga e morango, espalhando-os sobre as folhas. Regue com vinagrete. Decore com as pétalas de amor-perfeito. Para fazer o vinagrete, bata os ingredientes no liquidificador.

PENNE PICANTE COM CAPUCHINHA

Ingredientes:

300 g de penne; ½ pimenta dedo de moça (cortada em pedacinhos e sem sementes); 1 cenoura ralada; salsinha e cebolinha cortadas; 3 dentes de alho picados; 12 tomates tipo cereja cortados; 100 g de brócolis cozido no vapor e separado em partes bem pequenas; azeite extra-virgem; sal e pimenta do reino a gosto; 8 flores capuchinhas limpas e inteiras; queijo parmesão ralado na hora.

Modo de preparo:

Cozinhe e escorra o penne e separe. Em uma panela refogue os tomates, brócolis, alho, pimenta e a cenoura em 4 colheres de sopa de azeite. Acrescente sal. Apenas refogue: o alho deve continuar branco. Apague o fogo, misture o penne e ponha salsinha, cebolinha e pimenta-do-reino. Coloque mais azeite até ficar brilhoso (sem exageros). Passe para um belo recipiente, adicione o queijo ralado e as flores e pode servir! ■

CONHEÇA ALGUMAS DAS FLORES COMESTÍVEIS:

AMOR-PERFEITO, CAPUCHINHA, CALÊNDULA, GERÂNIO, CRAVINA, HIBISCO, GIRASSOL, DENTE DE LEÃO, PETÚNIA, CAMOMILA, FLOR DE CEBOLINHA, IPÊ ROSA E ROXO, FLOR DE MANJERICÃO, FLOR DE MOSTARDA, FLOR DE ALECRIM, FLOR DE LARANJEIRA, FLOR DE ABÓBORA. **PICAS:** SÓ COMA FLORES ORGÂNICAS, QUE VOCÊ TENHA CERTEZA DE QUE SÃO COMESTÍVEIS; NÃO CONSUMA FLORES PROVENIENTES DE FLORICULTURAS OU COLHIDAS EM BEIRA DE ESTRADAS; EVITE CONSUMIR FLORES SE VOCÊ SOFRE DE ASMA OU OUTRAS ALERGIAS; ANTES DE CONSUMI-LAS, LAVE-AS E HIGIENIZE-AS!

FOTO MERAMENTE ILUSTRATIVA. JENNY STURM/SHUTTERSTOCK.COM