

TORTA CAPIXABA FALSA

Ingredientes:

01 repolho branco grande
02 latas de sardinha ou atum com molho de tomate
02 xícaras de farinha de trigo sem fermento
01 xícara de óleo de soja
06 ovos
02 colheres de sobremesa de sal
02 colheres de sopa e fermento
01 colher de café de pimenta-do-reino moída
02 cebolas grandes
06 dentes de alho
01 xícara de coentro e cebolinha
½ xícara de farinha de rosca

Modo de preparo: Lavar todos os vegetais, colocando-os no hipoclorito de sódio por 25 minutos. Cortar o repolho em tirinhas e reservar. Espremer o alho. Picar o coentro, cebolinha e a cebola e reservar.

Misturar todos os ingredientes, colocar em uma forma com furo central, untada e polvilhada com farinha de rosca. Leve ao forno previamente aquecido para assar.

Rendimento: 15 porções.

PROPRIEDADES DO REPOLHO

O repolho é uma variedade de couve, sendo um dos vegetais mais utilizados na cozinha. Fonte de vitamina C e antioxidantes, o repolho deve fazer parte do cardápio de todas as pessoas, pois é rico em nutrientes.

Em se tratando do **repolho branco cru**, 100g fornecem 25 calorias e cobrem as doses diárias recomendadas de: Fibras em 10% e proteínas em 3%; Vitamina K em 95%; vitamina C em 61%, ácido fólico em 11%, vitamina B6 em 6%, tiamina em 4%; Vitaminas A, riboflavina e ácido pantotênico em 2%;

Vitamina E e niacina em 1%; Manganês em 8%, potássio em 5%, cálcio em 4%; Ferro, fósforo e magnésio em 3%; Sódio, cobre e zinco em 1%.

No caso do **repolho roxo cru**, 100g apresentam 31 calorias e suprem: 8% das necessidades diárias de fibras, 3% da de proteínas; 95% das de vitamina C; 48% de vitamina K; 22% de vitamina A, 10% de vitamina B6; 5% de ácido fólico; 4% das de tiamina e riboflavina; 1% das de vitamina E e ácido pantotênico; 12% das de manganês, 7% de potássio; 4% das de cálcio, magnésio e ferro; 3% das de fósforo; 1% das de selênio, zinco, sódio e cobre.