



# "minuto saúde" especial sobre a cavala

---



**NUTRICIONISTA ANA NI RIBEIRO**  
os benefícios da cavala

2



**CHEF JOSÉ AVILLENZ**  
filete de cavala na frigideira  
sobre escabeche de legumes

3



## NUTRICIONISTA ANA NI RIBEIRO os benefícios da cavala

Quais são as desculpas mais frequentes para não se comer peixe?

Peixe não puxa carroça, não gosto, sabe mal, não sei receitas, desde criança que não como, demora muito a ficar pronto... não faltam desculpas!

Como contra factos não há argumentos, vou apresentar-vos alguns para experimentar esta receita com cavala do Chef José Avillez.

A cavala é uma espécie por excelência da pesca portuguesa e faz bem à saúde. É uma espécie de baixo custo mas com alto valor nutritivo sendo por isso uma excelente opção para estes tempos de austeridade.

A grande riqueza da cavala está na elevada quantidade de ómega 3, uma família de gorduras saudáveis boas para a nossa saúde. Devido a estes ácidos gordos essenciais, o consumo de cavala contribui, entre outras coisas, para a redução do risco de doenças cardiovasculares, diminui a pressão arterial e ajuda a prevenir a aterosclerose. O ómega 3 leva também à redução dos riscos associados à doença de Parkinson e ajuda a travar o avanço da doença de Alzheimer.

Um estudo recente, realizado pelas universidades de Harvard e Washington, indica que adultos que consomem peixes ricos em ómega-3 de forma regular podem prolongar de dois a mais anos de vida do que os que não ingerem.

Outro estudo, publicado na revista "British Medical Journal", indica que os ómeegas 3 de origem marinha foram associados a uma redução do risco de cancro de mama.

O ómega-3 obtido através de peixes como a cavala, também tem função anti-inflamatória, sem falar que reduz o colesterol, melhora a capacidade de memória e ainda previne à diabetes e a osteoporose.

Para que os efeitos positivos se façam sentir é necessário o consumo de cavala e outros alimentos ricos em ómega 3 de forma regular.

A cavala puxa a carroça da sua saúde. Bom apetite!

# CHEF JOSÉ AVILLENZ

## filete de cavala na frigideira sobre escabeche de legumes

4 pessoas

4 cavalas de 250 g cada

200 g de cebola

200 g de cenoura

50 g de pimento verde

50 g de pimento amarelo

1 folha de louro

2 dentes de alho

2 grãos de cravinho

2 grãos de pimenta preta

vinagre de cidra q.b.

azeite q.b.

sal q.b.

pimenta q.b.



Descasque a cenoura e a cebola. Corte a cebola, a cenoura e os pimentos em juliana. Descasque o alho, retire o gérmen e corte em lâminas.

Num tacho, aqueça um fio de azeite. Acrescente a folha de louro, o cravinho e os grãos de pimenta. Junte a cebola, a cenoura, o pimento e o alho. Quando a cebola começar a ficar translúcida, acrescente o vinagre e deixe ferver lentamente. Corrija os temperos e reserve.

Separe os filetes das cavalas e retire as espinhas. Numa frigideira antiaderente com um fio de azeite bem quente, salteie as cavalas com a pele virada para baixo apenas temperadas com sal. Deixe cozinhar cerca de 1 minuto. Vire os filetes de lado e deixe cozinhar mais 30 segundos aproximadamente. Sirva com o escabeche de legumes. O escabeche de legumes poderá ser servido frio ou tégido.