

UM ALIMENTO, UMA RECEITA

MILLET (Milho Painço)

Depois das comemorações do Natal e Ano Novo, o Novo Ano começa com a sugestão de um cereal que devolve o equilíbrio ao estômago.

O MILLET é um cereal com pouca tradição em Portugal. No entanto, em muitos países foi utilizado como cereal principal. Particularmente no norte da Europa e em África.

É o único cereal alcalino.

O MILLET é o cereal por excelência para tratar problemas do estômago, do sistema linfático e do pâncreas, particularmente a diabetes. Indivíduos com problemas do estômago e do pâncreas devem consumir este cereal com regularidade. Claro que pessoas saudáveis podem e devem consumir este cereal.

Ajuda a aumentar a vitalidade física e a lidar com o clima frio. Ajuda, igualmente, a fortalecer o baço.

O MILLET requer alguma prática na sua confeção. Se for usada muita água, fica com consistência de papa. Se for usada pouca água fica mais seco. Por esse motivo deve seguir os conselhos da receita sugerida.



O MILLET é particularmente saboroso quando cozinhado com abóbora, cebola e couve-flor.

Pode ser cozinhado em conjunto com arroz integral, em que se usam 3 partes de arroz para 1 de millet. Pode ser utilizado em sopas, ajudando a dar consistência.

RECEITA ideal para o inverno (muito reconfortante)

Millet com abóbora

Ingredientes

1 chávena de MILLET

4 fatias de abóbora

3 chávenas de água

1 dente de alho

Azeite q.b.

Sal marinho q.b.

1. Lave bem o millet com água abundante, mexa bem e coe.
2. Refogue a abóbora, cortada em cubos de tamanho médio, num pouco de azeite e alho ralado.
3. Adicione o millet, envolva bem na abóbora e deixe tostar por uns segundos, mexendo sempre.
4. Junte a água; tape a panela, mas não totalmente. Mantenha o lume alto; quando levantar fervura, tempere com sal marinho, baixe o lume para o mínimo e tape a panela. O tempo total da cozedura é de 25 minutos, ou até absorver toda a água.

