

# Receita do Mês

## Caracóis

Rendimento: 2 porções



### Ingredientes

- 1 kg de caracóis
- 6 Dentes de alho às rodelas
- 100 ml Azeite
- 1 Cebola
- 2 Folhas de louro
- 2 Colheres de sopa de orégãos
- Picante q.b.
- Sal q.b.

### Preparação:

- 1 Lavar muito bem os caracóis em água fria e em várias águas até os caracóis deixarem de largar sujidade e baba.
- 2 Numa panela com água fria, coloque o azeite, os alhos, as folhas de louro, a cebola cortada em gomos, os orégãos, picante a gosto e os caracóis.  
Leve ao lume brando até os caracóis tirarem as antenas de fora.
- 3 Com a ajuda de uma escumadeira, retire toda a espuma que vier ao de cima. Tempere com sal grosso e deixe cozinhar em lume forte aproximadamente 1 hora até o molho ficar bem apurado.

Antes de servir os caracóis deixe-os ficar na panela durante alguns minutos.



### Curiosidade...

O caracol é baixo em calorias. É maioritariamente composto por água, tem um baixo teor de gordura, mas é muito rico em alguns minerais, como ferro, magnésio, selénio e cobre.

Um petisco saudável e saciante para os dias mais quentes que se avizinham!