



REPOLHO FERMENTADO - CHUCRUTE

Atua como um poderoso digestivo que favorece o trânsito intestinal. Durante a fermentação do repolho as bactérias benéficas multiplicam-se, favorecendo o efeito probiótico que é tão importante para nossa microbiota intestinal ou flora bacteriana. Possui as vitaminas: C,K, Ferro, Manganês,B6, Folato, Cobre, Potássio.

 30 minutos 40 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 kg de repolho roxo cru
- 2 colheres de chá de sal, cozinha [12 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Retire as folhas externas do repolho e reserve inteiras.
- 2º Pique o repolho em tiras finas, retirando a parte central (que é muito dura). Pode ser feito com uma faca bem afiada.
- 3º Transfira o repolho picado para a tigela e polvilhe com o sal. Misture e reserve por 15 a 20 minutos
- 4º Massageie bem o repolho com as mãos, até que o repolho comece a soltar água. Faça isso por uns 15 minutos, enquanto o líquido começa a se juntar no fundo da tigela. O repolho vai ficar bem mole e até mudar um pouco de cor.
- 5º Higienize um pote de vidro com tampa, pulverize com álcool 70%, enxague retirando o álcool. Transfira o repolho para o vidro, em etapas, apertando bem para que não fique ar entre as camadas. Por fim, despeje o líquido que se formou no fundo da tigela.
- 6º Cubra tudo com as folhas inteiras de repolho reservadas. Coloque um peso, para que tudo fique submerso na água. Pode ser um vidro menor cheio de água, uma tampa de vidro pesada, ou até uma pedra que tenha sido bem higienizada e fervida.
- 7º Cubra o vidro com um pano limpo e elástico, ou com a tampa do vidro (sem apertar ao fechar, para que os gases possam sair!).
- 8º Olhe todo dia e cheque se o repolho está submerso, isso é muito importante. Dependendo da temperatura o chucrute vai fermentar mais ou menos rápido. Prove diariamente depois de 3-4 dias e veja quando estiver a seu gosto. Quanto mais tempo ele fermentar, mais ácido vai ficar. Se estiver quente, a fermentação será mais rápida. Quanto mais frio, mais lenta será.
- 9º Quando estiver no ponto de fermentação ideal para o seu paladar, transfira para vidros menores, tampe e guarde na geladeira. Pode ser guardado sob refrigeração até um ano, mas ficará cada vez mais ácido.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (142 g)	% DDR
ENERGIA	31 kcal	28 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	7 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	462 mg	426 mg	18 %