**Você gosta de tomar cerveja? Tenha uma planta peixinho em casa para colher e fritar como acompanhamento**

**Confira aqui os benefícios e outras formas de fazer esta PANC deliciosa**

Quinta-feira, 17 de fevereiro, está quase sextando, e nós aqui do blog Saúde Simplificada escolhemos a dedo este assunto: “Você gosta de tomar cerveja? Tenha uma planta peixinho em casa para colher e fritar como acompanhamento”.

E assim, para encerrar uma boa semana de trabalho, nada melhor de que uma cervejinha acompanhada por um bom belisco, não é? Ainda mais quando o belisco vem da própria horta, como é o caso do peixinho, essa PANC (Planta Alimentícia Não Convencional).

Antes de tudo, se você não tem em casa, procure logo essa plantinha comestível junto aos produtores de alimentos orgânicos. Depois é só plantá-la em sua casa. Isso porque a folha dela é muito sensível e murcha rapidamente. Assim, na hora de fritar você apanha os peixinhos na própria horta.

**Vem comigo e saiba tudo sobre esse tal peixinho de horta!**

**Confira aqui os benefícios e forma de fazer o peixinho frito**

A saber, o nome da planta é Stachys Byzantina, mas é conhecida ainda como Sálvia peluda, Orelha de Coelho ou Lambari da horta. Além de saborosa, não tem contra-indicações, mas tem muitos benefícios. Confira aqui:

1 - Retarda a oxidação das células sadias, o que protege nosso corpo dos radicais livres;

2 - Combate doenças respiratórias, dentre elas resfriados, asma, bronquite, tosse e irritações da faringe.

**Finalmente, vamos ao preparo:**

Após colher as folhas lave-as muito bem e empane-as na farinha de sua preferência. Antes de passar as folhas na farinha, coloque um pouquinho de água gelada para que ela se hidrate

Deixe em ponto de uma massinha mole e passe as folhas uma a uma, dos dois lados. Depois é só fritar em óleo bem quente, colocar no papel toalha para tirar a gordura e degustar.

Se você gostou desta dica para o fim de semana, comente, compartilhe!

Por fim, acompanhe também as dicas deste vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=Rv3dgavRtnk