

Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 233/19 a 23 de dezembro de 2022

Conselhos para evitar excessos alimentares nesta época:

- ▲ Manter a rotina diária com uma alimentação equilibrada e prática regular de exercício físico.
- ▲ Não ir às compras com fome. A tendência será comprar produtos que não constavam nas necessidades iniciais, que por norma são alimentos mais calóricos, maior teor de açúcar e gordura. Leve uma lista e mantenha-se fiel a esta.
- ▲ Planeie as ementas a confeccionar no Natal com os ingredientes correspondentes. Assim, irá comprar apenas aquilo de que necessita e não outros alimentos que pode já ter em casa ou que pode dispensar.
- ▲ Confeccionar quantidades adequadas tendo em conta o número de pessoas de forma a evitar desperdício alimentar. Evitar petiscar ao preparar as refeições, pois facilmente se perde noção da quantidade de comida ingerida.
- ▲ Iniciar as refeições natalícias com uma sopa e acompanhar o prato com uma quantidade generosa de hortícolas.
- ▲ Privilegiar o consumo de água em detrimento de sumos, refrigerantes e bebidas alcoólicas.
- ▲ Não ir para os jantares e convívios com fome, porque acaba por haver um maior descontrolo na ingestão e nas escolhas alimentares.
- ▲ Comer devagar, aproveitar para conviver e conversar. Mastigar rapidamente leva a uma maior ingestão e pior digestão.

Feliz Natal!

Na confeção:

- ▲ Para reduzir a absorção de óleo deve-se manter a temperatura até 180°C e quanto maior o alimento, menos gordura irá absorver.
- ▲ Reduzir para cerca de metade a quantidade de açúcar nas suas receitas.

Que o amor e a união sejam os principais ingredientes da sua noite de Natal.

Boas festas!

Nesta dica semanal, optamos por apresentar uma deliciosa receita:

Leite de Creme de Abóbora

Ingredientes:

- 1/2L de leite magro ou bebida vegetal;
- 1 Pau de canela;
- 1 Laranja;
- 2 Ovos;
- 50g de açúcar;
- 200g abóbora cozida e escorrida;
- 2 C. sopa rasas de amido de milho (farinha tipo Maizena®);
- Canela em pó.

Modo de preparação:

- Levar ao lume o leite, o pau de canela e a casca de laranja e deixar ferver. Desligar e deixar repousar;
- Colocar numa tigela os ovos, o açúcar e o sumo da laranja e misturar;
- Adicionar o amido de milho e mexer;
- Acrescentar o preparado inicial e homogeneizar;
- Com auxílio de um coador colocar a mistura num outro tacho;
- Juntar abóbora, mexer e leva ao lume até ferver;
- Distribuir por várias taças e guardar no frigorífico;
- Polvilhar com canela e servir.

Bom apetite!



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Fontes

<https://www.hospitaldaluz.pt/pt/saude-e-bem-estar/receitas-natal-mais-saudavel>
<http://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2018/12/12-sugestoes-para-um-natal-mais-saudavel.pdf> Natal (nutrimento.pt)
<http://www.teleculinária.pt/receitas/doces-e-sobremesas/leite-creme-abobora/>

Fontes imagens

<https://www.123freevectors.com/santa-claus-cartoon-hat-free-vector/> | Imagens online da Microsoft Word

Porto.