

ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



Cenoura: no lanche



A escola é um espaço privilegiado para a promoção de uma alimentação saudável e para a adoção de comportamentos alimentares equilibrados. Assim, torna-se importante a promoção de lanches saudáveis e nutricionalmente equilibrados para as crianças.

Sabia que...

Nas escolas públicas portuguesas existe um programa que promove a distribuição gratuita de alimentos que devem constar nos lanches das crianças - **Regime Escolar** – que visa promover o consumo de fruta, produtos hortícolas, leite e produtos lácteos.

Segundo o **Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física**, 72% das crianças portuguesas não cumpre com a recomendação de 400g/dia de hortofrutícolas. Este regime inclui a distribuição de cenoura, com o objetivo de promover o seu consumo.

A cenoura é uma raiz vegetal

Hortícola rico em:

- Fibras;
- Vitamina A, B e C;
- Potássio;
- Fósforo;
- Carotenoides;
- Polifenóis.

Benefícios para a saúde

- Fortalece o sistema imunitário;
- Estimula a pigmentação e protege a pele contra os raios ultravioleta;
- Protege a visão.



Quando crua, a cenoura mantém todas as suas propriedades, pelo que é uma ótima opção a ser incluída na alimentação diária, nomeadamente nos lanches.

Receita simples e prática

Palitos de cenoura e húmus

Ingredientes:

- Cenoura;
- 1 Chávena almoçadeira de grão-de-bico demolido;
- 1 Colher de sobremesa de azeite;
- Sumo de limão a gosto;
- Alho a gosto;
- Sal q.b..

Preparação:

Cortar as cenouras em forma de palitos, ter preferência por manter a casca e reservar. Para o húmus, triturar o grão-de-bico com os restantes ingredientes, adicionar um pouco de água se for preciso para ganhar a consistência desejada.

