

Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 119 / 17a 23 de junho 2019

Refeições para preparar em dias de Verão

O verão é uma época do ano que convida a realizar refeições fora de casa, na praia, no campo ou no jardim. Este ambiente de partilha é promotor de hábitos alimentares saudáveis, valorizando os alimentos da época. Deixamos algumas sugestões de receitas para que possa aproveitar durante o verão:

Salada Fria de Atum

Ingredientes:

- Massa espiral
- ½ Cebola
- 2 Fatias de Abacate
- ½ Pimento
- 1 Lata de atum ao natural
- ½ Courgette e Couve Coração
- 1 Tomate
- Azeite

Preparação

Num tacho colocar o tomate maduro partido aos cubos, com um bocadinho de azeite e cebola. Junte a massa e coloque água para cozinhar. Numa frigideira anti aderente coloque a courgette aos cubos e a couve coração às fatias. Junte uma colher de sopa de azeite, e deixe cozinhar. Numa tigela junte três colheres da massa cozinhada, uma lata de atum ao natural, o abacate e o pimento. Adicione posteriormente, os legumes e tempere, com azeite, a gosto.

Crepe de Aveia e Canela

Ingredientes:

- 1 Ovo Inteiro e 2
- 2 Colheres de sopa de aveia;
- Canela em pó;

Preparação

Coloque os ingredientes numa taça e triture. Em seguida, coloque umas colheres de massa, anteriormente preparada, na frigideira pré-aquecida. Quando o crepe começar a ficar dourado vire e polvilhe com canela.

Outros Snacks

- Palitos de cenoura com nozes;
- Palitos de pepino;
- Tomate cereja;
- Frutos Gordos (amêndoa, nozes, avelã);
- Fruta da época (melão, melancia, cerejas, mirtilos, framboesas, pêssego).



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

Porto.