

Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 125 / 29 a 31 de julho 2019

Dicas para umas ótimas Férias de Verão!

Para os “miúdos” as férias já há muito começaram, mas para muitos dos “graúdos” só agora é que se avistam os dias para descansar, aproveitar a companhia da família e dos amigos.

Durante estas férias desligue-se de todos os pensamentos menos positivos e liberte-se de todo o stress acumulado ao longo do ano.

Aproveite para passear, conhecer novos sítios e desafiar-se para novas aventuras e experiências!

Para que as suas férias fiquem ainda mais deliciosas, fica aqui uma sugestão de receita:



Pizza de ovo, cogumelo e ananás!

Ingredientes

- ✓ 120 g de massa para base de pizza;
- ✓ 50 g de azeitonas;
- ✓ 1 Tomate de tamanho médio;
- ✓ 120 g de queijo *mozzarella* ralado (poderá optar pela versão com reduzido teor de gordura);
- ✓ 3 Ovos cozidos;
- ✓ 60 g de cogumelos;
- ✓ 100 g de ananás;
- ✓ 1 Colher de chá de azeite;
- ✓ 1 Colher de chá de orégãos.

Modo de preparação

1. Prepare o molho de tomate, reduzindo-o a polpa e juntando parte dos orégãos e a colher de chá de azeite;
2. Espalhe o molho sobre a base da pizza;
3. Corte os ovos cozidos em rodela e coloque-os sobre a pizza;
4. Coloque os cogumelos laminados e os pedaços de ananás sobre a pizza e por fim polvilhe toda a base com o queijo ralado;
5. Adicione as azeitonas e os orégãos e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus, até o queijo ficar derretido.

Sugerimos ainda que adira ao movimento onde se pretende que sempre que se for à praia, rio/praias fluviais ou até mesmo no campo/natureza, cada um de nós possa apanhar do chão três peças de lixo (em plástico, vidro).

Este pequeno gesto, ao ser replicado por todos irá, seguramente, contribuir para reduzir a quantidade de poluição contribuindo, assim, para melhorar o nosso ambiente.

Regressamos com as dicas de nutrição no próximo ano letivo. Até breve! ☺

HOLIDAYS



Fonte: <https://surftotal.com/noticias/ambiente/item/13611-nova-regra-apanha-3-objetos-em-plastico-ao-saires-da-praia>

Fontes imagens: <https://stock.adobe.com/sk/images/funny-doodle-kids-with-colored-balloons-happy-cartoon-boys-and-girls-holidays-vacations-weekends-vector-illustration/210798115>

https://stock.adobe.com/be_en/images/summer-doodle-cartoon-icons-vector-hand-drawn-icons-vacations-traveling-beach-holidays-and-summer-food-elements/205251433