

Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 129/ 3 a 9 de novembro 2019

Dicas para fazer uma sanduiche saudável!

Uma sanduiche pode representar uma refeição nutricionalmente rica e equilibrada. Para tal, temos de escolher os alimentos certos para a constituir!

Vamos deixar algumas sugestões de ingredientes para que o resultado final da sua sanduiche seja saudável, saboroso e apelativo!

1. Para começar, devemos escolher o tipo de pão

- ❖ O pão é a base para a nossa sanduiche e para tal devemos escolher aquele tenha na sua constituição farinhas menos refinadas, sendo boas opções o pão de mistura, centeio ou cereais.

3. Para o recheio use a sua imaginação

Seja a opção vegetariana ou não, a seleção dos ingredientes para o recheio são determinantes para o sabor final.

Algumas sugestões pode ser a utilização de:

- ❖ Ovo cozido
- ❖ Atum ao natural
- ❖ Bife de frango grelhado ou frango cozido (com ervas aromáticas) desfiado
 - ❖ Manteiga de amendoim (100% amendoim)
 - ❖ Hambúrguer de leguminosas
 - ❖ Hambúrguer de carne grelhado
 - ❖ Salmão desfiado
 - ❖ Queijo fresco



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



2. Molho/Pasta para barrar

Sanduiche se preze tem de ter molho! No entanto, escolha os melhores. Sugerimos 3 opções de fácil preparação:

- ❖ **Opção 1.** Pode fazer um molho de iogurte muito saboroso e saudável, misturando 1 colher de sopa de iogurte natural com um fio de azeite, alho picado ou em pó q.b. e uma pitada de orégãos – experimente usar queijo *quark* em substituição do iogurte e fica com um queijo de barrar delicioso!
- ❖ **Opção 2.** Experimente uma pasta de húmus (triture 500g de grão de bico já cozido com 2 dentes de alho, sumo de meio limão, 1 pitada de sal e 6 colheres de sopa de azeite)
- ❖ **Opção 3.** Coloque simplesmente um fio de azeite.

4. Dê cor à sua sanduiche

A cor é o que torna a sanduiche visualmente apelativa, para tal utilize ingredientes como alface, rúcula, cenoura raspada, couve roxa em juliana, tomate, pepino às rodellas, beterraba, maçã fatiada, entre outros.



Fonte imagens: <https://www.flash.pt/c-studio/detalhe/lancheiras-a-formula-secreta-para-pais-e-criancas-felizes>
https://3.bp.blogspot.com/-SM7YpLKpSBQ/T9-S2A4TFHI/AAAAAAAAAEV0/B0YeI3wVEi8/s1600/521326_240328642743719_1309848856_n.jpg

Porto.