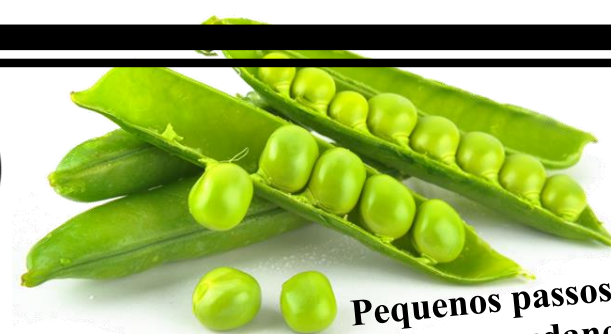


Anote

dicas
nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 170/ 19 a 25 de outubro de 2020

No dia 25 de outubro comemora-se o dia Mundial das Massas!

O **Dia Mundial das Massas** comemora a importância deste alimento saudável e equilibrado para a alimentação. A ideia da comemoração deste dia surgiu num congresso mundial sobre massa em 1995 sendo 3 anos mais tarde instituída a data pela International Pasta Organization (IPO) no ano de 1998.

Portugal é atualmente um dos 20 maiores consumidores de massa a nível mundial, com 6,6 Kg per capita anuais.



As massas alimentícias pertencem ao grupo dos **Cereais e derivados, tubérculos** da Roda dos Alimentos que recomenda a ingestão de **4 a 11 porções** deste grupo diariamente. Uma porção corresponde a 2 colheres de sopa de massa crua (35g), 4 colheres de sopa de massa cozinhada (110g).

As massas apresentam um elevado teor de hidratos de carbono, vitaminas do complexo B, minerais como o potássio, fósforo e magnésio e fibras alimentares.

Uma das proteínas que está presente na composição das massas alimentícias é o glúten sendo que o seu consumo não é indicado para quem tem intolerância a esta proteína ou doença celíaca. Nestes casos em que se deve evitar ou até mesmo eliminar completamente o glúten da alimentação, existem opções isentas de glúten.



Fusilli Integral Salteado com Brócolos e Camarão (para 2 pessoas)

Ingredientes:

| | |
|--------------------------|------------------------------|
| 200g de brócolos | 100g de fusilli integral |
| 200g de miolo de camarão | 2 colheres de sopa de azeite |
| 2 dentes de alho picados | Picante a gosto |
| Folhas de orégãos q.b. | |

Preparação:

1. Numa panela com água a ferver, tempere com sal. Coloque os brócolos a cozer durante 15 minutos. Depois dos brócolos cozidos, retire-os com uma escumadeira.
2. Entretanto, numa outra panela com água a ferver, tempere com sal. Coloque a massa a cozer durante 10 minutos. Depois da massa cozida, escorra-a.
3. Numa frigideira, leve ao lume o azeite e os alhos. Mexa e deixe aquecer. Junte o camarão. Tempere com umas pedrinhas de sal e picante. Mexa e deixe saltear até que o camarão ganhe cor e esteja cozinhado.
4. Ao camarão, junte a massa. Mexa e deixe saltear um pouco. Tempere com orégãos. Por fim, adicione os raminhos de brócolos. Misture com cuidado para não desfazer os brócolos. Deixe saltear mais 2 minutos.



Fontes

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Massas_Alimenticias.pdf
<https://www.calendarr.com/portugal/dia-mundial-das-massas/>
<https://www.saborintenso.com/f25/fusilli-integral-salteado-brocolos-camarao-25770/>
<https://blog.tudogostoso.com.br/estilo-de-vida/conheca-as-diferencas-entre-os-tipos-de-massas/>
<http://www.sobrefavoritos.com.br/dia-25-de-outubro-dia-mundial-do-macarrao/dia-25-de-outubro-dia-mundial-do-macarrao-blog-favoritos-04/>

