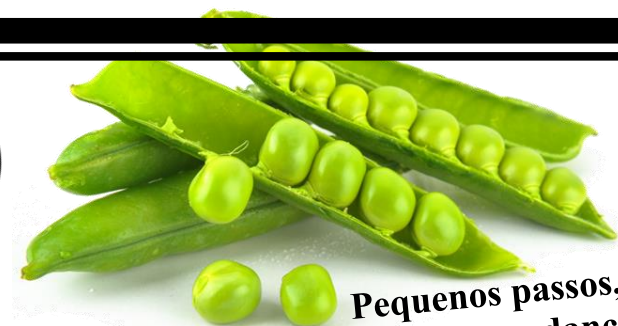


Anote

dicas
nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 194/ 11 a 17 de outubro de 2021

Dia Mundial da Alimentação

O Dia Mundial da Alimentação celebra-se todos os anos, desde 1981, a 16 de outubro, uma comemoração criada pela FAO (**Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura**) e tem como principais objetivos:

- Promover uma reflexão sobre os problemas alimentares em todo o mundo;
- Procurar estratégias de combate à fome, à desnutrição, à pobreza e suas causas, garantindo, assim, que todas as populações tenham acesso a alimentação e que a mesma seja de boa qualidade.



Fonte imagens:
https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-world-food-day_9763468.htm
<https://www.shutterstock.com/image-vector/world-food-day-1193857195>

Aproveitar as sobras para fazer pratos deliciosos e saudáveis

Adquirir apenas o essencial, recorrendo a uma lista de compras e planeando as refeições

Construir uma horta ou participar numa horta comunitária

Verificar a validade dos alimentos no momento da compra, optando pelos que têm maior prazo de validade

Armazenar os alimentos mais antigos na frente do armário/frigorífico e os novos atrás

Como diminuir o desperdício alimentar e adotar um estilo de vida mais sustentável?

Optar pela compra de peixes de captura sustentável

Optar por alimentos de origem biológica e respeitando a sazonalidade dos mesmos

Fazer refeição vegetariana 1 vez por semana, reduzindo o consumo de proteína animal

Comprar produtos a entidades que seguem práticas sustentáveis e não prejudicam o meio ambiente

Gratinado de Frango e Legumes

Ingredientes

- 500g de sobras de frango ou peru cozido
- 1 florete de brócolos
- 1 florete de couve-flor
- 1 batata doce grande
- 1 cebola
- 1 iogurte natural
- Queijo ralado
- Sal para temperar
- Azeite q.b.



Preparação

1. Comece por cozer os brócolos, a couve-flor e a batata-doce.
2. Num tabuleiro, coloque 1 fio de azeite e 1 cebola em meias luas. Por cima, coloque a batata-doce esmagada.
3. Numa taça, junte o frango já desfiado, os brócolos e a couve-flor. Adicione 1 fio de azeite, uma pitada de sal, o iogurte e o queijo ralado. Envolve bem.
4. Coloque esta mistura do frango e dos legumes por cima da batata-doce.
5. Adicione mais queijo ralado a gosto e coloque 1 fio de azeite por cima.
6. Leve ao forno a gratinar cerca de 10 minutos na potência máxima (forno já pré-aquecido).

Porto.