

# Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 219/ 11 a 15 de abril de 2022

## Páscoa Feliz!

Este ano a Páscoa irá celebrar-se a **17 de abril**. Este feriado móvel é comemorado sempre ao domingo, constituindo-se como um momento muito especial de confraternização e de alegria para várias famílias. Nesta época festiva, são muitos os doces e pratos tradicionais que enfeitam a mesa dos Portugueses, pelo que esta celebração é muitas vezes associada a um consumo exagerado de alimentos mais calóricos.

Por essa razão, na dica desta semana iremos apresentar um conjunto de **recomendações** e **sugestões de receitas** para celebrar esta data de uma forma mais equilibrada e saudável, mantendo sempre a tradição e o prazer à mesa.

1. Faça a sua lista de compras e **não compre mais alimentos do que necessita**;
2. Comece as suas refeições com uma **sopa de hortícolas**;
3. A bebida de eleição deve ser sempre a **água**, podendo optar também por água aromatizada com ervas aromáticas, especiarias e pedacinhos de fruta. **Evite refrigerantes e bebidas alcoólicas**;
4. **Evite sobremesas com grandes teores de açúcar**. Opte por incluir sempre fruta nas suas sobremesas;
5. **Dê preferência às amêndoas sem sal ou excesso de açúcar**;
6. Se consumir chocolate, prefira as versões **com maior teor de cacau > 70%**;
7. Se tiver a mesa sempre posta, tape os alimentos, evitando estar constantemente a petiscar;
8. **Mantenha-se ativo**. Aproveite esta época para fazer atividade física em família e ao ar livre.



### Creme de espinafres com amêndoas

**Ingredientes:** 600ml de caldo de legumes | 200gr de curgete | 200gr de espinafres | 100g de batata-doce | 100gr de nabo | 100gr de cebola | 1 alho francês | 80gr de amêndoas ao natural | 1 molho de coentros | pimenta e flor de sal q.b.

#### Modo de preparação:

Comece por preparar o caldo de legumes, levando 600ml de água ao lume juntamente com as cascas da cebola, da curgete, os talos do nabo, metade do molho de coentros, pimenta e flor de sal.

Deixe apurar e em seguida coe e reserve. Junte a batata-doce, a curgete, o nabo, a cebola e os espinafres ao caldo e leve a cozer. À parte, torre as amêndoas no forno pré-aquecido a 160°C, durante cerca de 8 minutos. Parta ou pique as amêndoas grosseiramente e acrescente metade da quantidade aos legumes. Após a cozedura, junte os restantes coentros e triture até perfazer a consistência de creme. Sirva com as restantes amêndoas por cima.

### Amêndoas de Chocolate

**Ingredientes:** 100gr de amêndoas com pele | 100gr de chocolate negro 70% |

1 colher de sobremesa de coco ralado | Canela a gosto

#### Modo de preparação:

Derreta o chocolate no micro-ondas ou em banho-maria. Envolve as amêndoas no chocolate com o auxílio de 2 colheres. Coloque as amêndoas num prato e polvilhe com coco e/ou canela ou deixe apenas a cobertura de chocolate. Leve as amêndoas ao frigorífico até solidificarem e, posteriormente, conserve-as num frasco de vidro fechado.



Fontes:  
<https://www.calendarr.com/portugal/pascoa/> |  
<https://www.hospitaldaluz.pt/covilha/pt/saude-e-bem-estar/receitas-saudaveis-pascoa> | <https://nutrimento.pt/noticias/sugestoes-para-uma-pascoa-mais-saudavel/>

Fontes imagens:  
<https://www.istockphoto.com/pt/vetorial/illustration-of-vector-easter-eggs-gm1132647241-300360433> |  
<https://www.shutterstock.com/pt/image-vector/set-easter-bunny-rabbits-isolated-on-1612803553> |  
<https://www.vecteezy.com/vector-art/366553-salad-and-soups-in-white-bowls> | <https://www.dreamstime.com/slices-milk-dark-chocolate-almonds-vector-illustration-slices-milk-dark-chocolate-almonds-vector-image218301612>

Porto.