

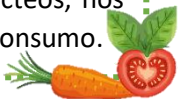
ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



Hortofrutícolas no lanche

Sabias que...

A União Europeia instituiu, ao abrigo da Portaria nº 113/2018, o Regime Escolar que consiste na distribuição de fruta, produtos hortícolas e produtos lácteos, nos estabelecimentos de ensino público dos agrupamentos de escola. Este regime inclui a distribuição de **tomate e cenoura**, com o objetivo de promover o seu consumo.



A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo diário de, pelo menos, **400 g de hortofrutícolas**, no entanto, segundo o último Inquérito Alimentar Nacional, **72% das crianças** portuguesas não cumprem esta recomendação.

Como é que posso aumentar a ingestão de hortofrutícolas?



Podes aumentar o consumo destes alimentos nos **lanches**, tornando-os mais saudáveis, variados e coloridos!

Tomate



O tomate é um alimento extremamente versátil que nasce e cresce como um fruto. No entanto, é reconhecido como um hortícola pelo seu baixo teor de frutose e pelo seu sabor pouco adocicado.

Este é **rico em vitaminas** (A, C e K), **sais minerais** (potássio, magnésio, sódio, cálcio e ferro) e **fibras**.

O tomate cherry é uma variedade do tomate, mais pequena e adocicada. Pode ser introduzido nos lanches no seu estado natural ou através de espetadas com fruta ou queijo e mesmo em saladas de fruta!



Sandes com pasta de grão e hortícolas

Ingredientes

- 50g grão-de-bico;
- 25g beterraba;
- 5g alho;
- Raspa de sumo de limão;
- 1 colher de chá de azeite;
- Alface, tomate e cenoura;
- Pão de mistura ou integral.



Preparação:

Para a pasta de grão, colocar num recipiente o grão, a beterraba, o alho, o azeite e a raspa de limão e triturar com a varinha mágica.

Cortar o tomate, lavar a alface e raspar a cenoura.

Barrar a pasta no pão e rechear com a mistura de hortícolas.

Cenoura



A cenoura é uma raiz que cresce debaixo da terra, com um sabor doce, muito utilizada na culinária.

Esta é **rica em vitaminas** (A, B, C e K), **sais minerais** (potássio, fósforo e cálcio), **betacarotenos** e **fibra**.

Quando crua, mantém todas as suas propriedades, pelo que pode ser uma ótima opção a ser incluída nos lanches, por exemplo na forma de palitos.

