

Alimentos saudáveis e perfeitos para o inverno:

A época mais fria do ano já começou! Para comemorarmos a chegada dessa estação, segue alguns alimentos saudáveis e nutritivos que são a cara do inverno. Os ingredientes perfeitos para proteger o corpo, ganhar energia e curtir as baixas temperaturas:

Bebidas quentes: Nada melhor do que se aquecer com uma bebida quentinha e nutritiva! O **leite**, que é fonte de proteínas de alta qualidade e de cálcio (essencial para a saúde dos ossos). Os **chá**s também são boas opções. Além de ajudar na hidratação, eles contam com **antioxidantes**, que protegem o corpo de doenças.



Frutas da época: Aproveite o morango, a carambola, a laranja, a mexerica – frutas comuns do inverno, que estão mais baratas e bonitas. Elas contêm vitaminas, minerais e fibras. Uma boa dica é acrescentar **canela** em pó e aquecê-las no micro-ondas.



Verduras e legumes: Mesmo nos dias mais frios, é essencial manter o consumo desses alimentos. Procure

variar os tipos e também o modo de preparo: crus, assados, grelhados e refogados.



Sopas e caldos: Estas preparações são ideais para o inverno. Para equilibrá-las, adicione verduras e legumes de sua preferência (como couve, espinafre, cenoura, beterraba e aspargo), um alimento fonte de carboidrato (arroz, macarrão, mandioca, batata) e outro rico em proteínas (frango, músculo, patinho).



Sanduíches saudáveis: Também são ótimas opções. Aposte em pães integrais com queijo derretido, verduras e legumes.

Além da alimentação quentinha e nutritiva, não se esqueça de manter uma correta hidratação. É comum sentirmos menos sede no frio, mas, mesmo assim, procure beber de seis a oito copos de água por dia. Tudo para curtir o inverno com muita saúde!