



Colégio Nossa Senhora da Misericórdia - Informativo

Daniela Ap Souza Pessoa – Nutricionista

Mês: Dezembro 2021

Ceia de Natal saudável:



Uma das formas mais simples e práticas de fazer uma ceia de natal saudável são substituir alguns ingredientes por outros mais nutritivos. Segue algumas opções?

Bacon por oleaginosas na farofa

Uma boa idéia é garantir a crocância da farofa trocando o gorduroso bacon pelas gorduras saudáveis das oleaginosas. Nozes, castanhas, amêndoas, avelãs e pistaches, as opções são diversas. Nutritivas, as sementes cuidam da saúde do coração, combatem os radicais livres e protegem os ossos e articulações.

Maionese por iogurte integral ou desnatado no salpicão

A tradicional receita do salpicão conta com a calórica e gordurosa maionese. Para deixar o prato mais saudável, você pode apostar na substituição do ingrediente por iogurte integral ou desnatado. Fonte de cálcio, este alimento

cuida dos nossos ossos, regula a flora intestinal e combate infecções.

Refrigerante por sucos naturais

É tantas opções de sucos naturais que é difícil escolherem a melhor. A bebida feita com frutas vermelhas é fonte de antioxidante, reduz o colesterol ruim e ainda previne o envelhecimento precoce. Já a versão cítrica (suco de laranja, limão ou abacaxi) é refrescante, mantém a pele mais bonita e hidratada, melhora a hidratação do organismo e atua no funcionamento da flora intestinal.

Sobremesas

A parte favorita de quase todo mundo é a sobremesa, certo? Com algumas trocas simples de ingredientes, você pode deixar o doce muito mais saudável. Por exemplo, ao invés de fritar a tradicional rabanada, opte por fazer ela assada. O creme de leite do mousse de chocolate pode ser substituído por abacate, enquanto os pedaços de chocolate podem dar vez ao cacau com mel.



Fonte: Saúde Abril