



Colégio Nossa Senhora da Misericórdia - Informativo

Daniela Ap Souza Pessoa – Nutricionista

Mês: Fevereiro 2022

Carnaval saudável



Infelizmente, os blocos de ruas e os shows públicos do Carnaval 2022 foram cancelados na maioria das cidades brasileiras. Isso porque o ideal é comemorar sem aglomerações e com segurança. Contudo, só porque você vai ficar em casa esse ano, não quer dizer que a data precisa ser sem graça: dá para festejar e preparar receitas saudáveis e coloridas para o Carnaval com as crianças. Portanto, confira algumas idéias:

1. Fruta inteira ou cortadinha.
2. Biscoito de polvilho.
3. Cookies caseiros de banana com aveia.
4. Bolos caseiros (fazer em forminhas de cupcake para facilitar a organização).

5. Pão integral com pastinhas caseiras de queijo, ricota, frango, atum.
6. Batata doce cozida e ovinhos de codorna.
7. Aipim cozido e pedacinhos de queijo minas com orégano.
8. Queijo minas picadinho e tomatinho cereja.
9. Água de coco.
10. Sucos de frutas.
11. Muita água mineral.
12. Geladinho de frutas com água de coco.



Fonte: vitat.com.br