

Sopas

O inverno começou em todo o Brasil, nesta época, nada melhor do que saborear pratos quentinhos e aconchegantes que aquecem não só o corpo, mas o coração também. Então, está aberta a temporada de receitas de cremes, sopas e caldinhos! As sopas são práticas, deliciosas, nutritivas e aconchegantes! Seguem algumas dicas:

Preparar sopa de legumes com talos, folhas. Evitar o desperdício de comida não é só uma atitude de consciência social e ambiental. Aproveitar melhor os alimentos também é uma forma de economizar, evitando a compra de novos itens. E quando se fala de aproveitar cascas, talos e folhas de frutas, verduras e legumes, ainda existem diversos ganhos para a sua saúde, com aumento de nutrientes, vitaminas e minerais.

Enriquecer a sopa com quinoa. A quinoa possui os mesmos nutrientes que os cereais propriamente ditos, como arroz e trigo, mas suas características de plantio e crescimento são diferentes, por isso, é considerada um pseudo cereal. Amplamente consumida na região dos Andes, a quinoa é rica em fibras, cálcio e ferro, sendo uma ótima opção para enriquecer a dieta.

Utilize aveia na sua sopa. Existem algumas versões de sopa que podem ser mais ricas em fibras, como é o caso da sopa de aveia. A aveia ajuda muito a saciar, evitando a compulsão por comida fora de hora e dando um reforço no processo de emagrecimento. Além disso, contribui fortemente para melhorar o funcionamento do seu intestino, digestão e manter a flora intestinal saudável.

Sopa de grãos. Grãos são extremamente benéficos para o nosso organismo.

- Feijão rajado, além de ser nutritivo é rico em ferro, proteínas, fibras, sais minerais potássio fósforo e cálcio.
- Feijão branco possui carboidratos, proteínas, fibras, minerais como cálcio, zinco, cobre, manganês, potássio e magnésio além de vitaminas do complexo B, E, K.
- Ervilhas secas: tem nutrientes como: fibras, tripofanos, folatos, proteínas, vitamina B1, potássio, fósforo.
- Lentilha é rica em fibras, proteínas, magnésio e ácido fólico, folato, ferro, vitaminas, potássio e fósforo.
- Milho além de ser muito nutritivo, é rico em vitaminas B1, E, sais minerais, ferro, fibras, potássio, carboidratos, é um grão fantástico.



Bom Appetite



FALE COM A
NUTRICIONISTA



nutricionista@colegioparaissosbc.com.br
Camila Costa - Nutricionista CRN 10922

WWW.COLEGIOPARAISOSBC.COM.BR