

Festa Junina mais saudável

Com a chegada do mês de junho muita gente fica ansiosa pela temporada de festas juninas. As comidas típicas podem ser deliciosas, mas é preciso estar atento ao consumo de sódio, açúcar e gordura.

O consumo dos pratos típicos deve ser moderado devido à quantidade calórica das preparações. Fazer uma restrição de consumo ou, se houver possibilidade, preparar as receitas em casa, reduzindo a quantidade de açúcar, de sal ou até mesmo de gordura, dependendo da preparação, seria uma alternativa.

Confira alternativas para preparações mais saudáveis e nutritivas: Milho Verde: cereal fonte de carboidrato contém grande quantidade de fibras, vitaminas e minerais. Procure consumir com pouco sal e pouca manteiga.

Pinhão: rico em fibras e minerais como cobre, zinco, manganês, ferro, magnésio, cálcio e fósforo. Possui também ácidos graxos como ômega 6 e 9. Além de ser naturalmente muito saudável, deve ser cozido somente em água.

Cuscuz: preparado com farinha de milho, pode ser feito com legumes, ovos, atum, tornando-se um prato bastante nutritivo.

Pipoca: cereal integral que, sem excesso de sal ou gordura, é rico em fibras, possui vitaminas E, B1, B2 e os carotenoides, considerados antioxidantes. Além disso, contém minerais como cálcio, sódio, iodo, ferro, zinco, manganês, cobre, selênio, crômio, cobalto, cádmio e fósforo. Em casa, prepare-o no micro-ondas para evitar o uso de óleo; coloque o milho da pipoca dentro de um refratário; leve ao micro-ondas com a tampa própria do aparelho doméstico; deixe de 2 a 4 minutos em potência alta; acrescente pouca quantidade de sal.

Batata doce: fonte de carboidratos contém magnésio, fósforo, potássio e vitaminas A, B, C, K e E. Pode ser assada no forno, basta embrulhá-la, depois de lavada inteira e com casca, em papel alumínio e levá-la para assar por 50 minutos aproximadamente.

Arroz doce e Canjica: cereais com fonte de carboidrato. Se preparados com menos açúcar e sem leite condensado, são bem nutritivos. Algumas alternativas para conferir mais sabor são queimar o açúcar no momento do preparo e adicionar raspas de laranja ou canela.

Curau e pamonha: fontes de carboidratos. Normalmente levam na composição leite e açúcar. Evite incluir no preparo manteiga, gordura vegetal e leite de coco, pois deixam a preparação ainda mais calórica.

Bolo de milho: fonte de carboidrato, leva na composição ingredientes proteicos como leite e ovos. No caso de preparações caseiras, experimente prepará-lo com metade do açúcar da receita e utilize óleos vegetais no lugar da gordura vegetal, da margarina ou mesmo da manteiga.

Receita

Brigadeiro de Milho Verde (sem glúten) Além de ser uma delícia e super diferente, o ingrediente principal de nossa receita, o milho verde, é rico em fibras, ajuda a proteger as células, controla o açúcar no sangue, previne problemas cardíacos e reduz os níveis de colesterol –além de ser um alimento muito utilizado como alternativa para os intolerantes a glúten.

Ingredientes:

- 200 g de milho verde
- 330 g de leite condensado de soja (de preferência orgânico)
- 2 colheres de sopa de creme vegetal sem sal (margarina)
- 1 colher de chá de canela em pó

Modo de preparo:

Cozinhe o milho verde, escorra a água, retire os grãos da espiga com ajuda de uma faca e bataos no liquidificador aos poucos até adquirir uma textura cremosa. Despeje em uma panela e adicione o leite condensado, o creme vegetal e a canela. Mexa por volta de 20 minutos, até que comece a desgrudar do fundo da panela. Retire do fogo, deixe esfriar e coloque na geladeira por pelo menos 1 hora.

Pode ser servido enroladinho com coco ralado fresco ou em copinhos ou tigelinhas, cobertos com coco ralado fresco ou açúcar cristal orgânico.

Fonte: Secretaria de Abastecimento do Estado de SP.



FALE COM A
NUTRICIONISTA



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

WWW.COLEGIOPARAISOSBC.COM.BR