



MELHORES ÓLEOS para cozinhar



SUMÁRIO

1. Introdução	3
2. Azeite de oliva	3
3. Óleo de abacate	4
4. Óleo de côco	4
5. Manteiga	5
6. Óleos vegetais nocivos para a saúde	5



1. Introdução

Aqui a Nutri vai te passar todas as dicas que você precisa saber na hora de preparar seus pratos.

2. Azeite de oliva

Benefícios: Rico em gorduras monoinsaturadas e antioxidantes, como polifenóis. Ajuda na redução do colesterol ruim (LDL) e no aumento do colesterol bom (HDL).

Uso: Ideal para cozinhar em temperaturas médias e como tempero para saladas.



3. Óleo de abacate

Benefícios: Rico em gorduras monoinsaturadas e vitamina E. Suporta altas temperaturas, o que o torna ideal para frituras e grelhados.

Uso: Excelente para cozinhar em altas temperaturas e para temperar alimentos.

4. Óleo de côco

Benefícios: Rico em ácidos graxos de cadeia média (MCTs), que são facilmente metabolizados pelo corpo. Tem propriedades antimicrobianas e antioxidantes.

Uso: Bom para cozimento em altas temperaturas e em receitas de panificação.



5. Manteiga

Benefícios: Contém vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K) e ácidos graxos de cadeia curta, que são bons para o intestino. Proporciona sabor e textura aos alimentos.

Uso: Ideal para cozinhar em temperaturas médias e para adicionar sabor a pratos.

6. Óleos vegetais nocivos para a saúde

- ✗ Óleo de canola
- ✗ Óleo de milho
- ✗ Óleo de soja
- ✗ Óleo de girassol

REGRA DO MÍNIMO NECESSÁRIO

(MESMO SENDO UM ÓLEO DE QUALIDADE VOCÊ SÓ VAI USAR O MÍNIMO NECESSÁRIO PARA O ALIMENTO NÃO GRUDAR NA PANELA)