

Os 10 mandamentos da família saudável

1. Tenha sempre em casa fruta da época.
2. Prefira os assados, grelhados ou cozidos, evite as frituras.
3. Não compre alimentos ricos em sal, açúcar e gordura, como enlatados, enchidos, salgadinhos e bolachas recheadas.
4. Varie o menu semanal, utilizando todas as categorias de alimentos, evite a monotonia.

5. Utilize temperos naturais como limão, vinagre e alho, ervas aromáticas: salsa, coentros, manjeriço, sálvia, orégãos, etc., reduzindo ao máximo a quantidade de sal.

6. Antes de preparar a carne, retire as gorduras visíveis e a pele da galinha.

7. Evite o consumo de lanches rápidos fora de casa, pois eles possuem uma grande quantidade de sal, açúcar e gordura saturada.

8. Alimente-se num local tranquilo e mastigue bem os alimentos.

9. Beba bastante água - no mínimo, 2 litros por dia -, evite os refrigerantes e sumos com açúcar.

10. Prefira sempre a carne branca (frango, peru, coelho) e peixe ao invés da carne vermelha (vaca).



ingredientes. Aquecer e servir. Serve 4 pratos.

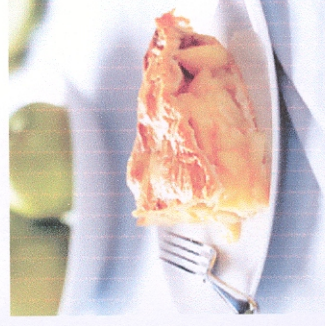
Tarte de Frutas

Ingredientes:

Massa folhada, maçãs (ou bananas), passas e canela

Preparação:

Forre uma forma com metade da massa e recheie com as maçãs com a casca e as rodellas, passas e canela.



Não é necessário colocar açúcar branco,

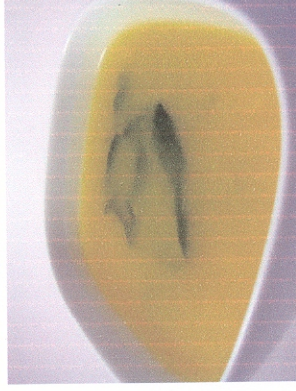
poderá utilizar o amarelo ou açúcar *light*.
Cubra com o restante da massa, polvilhe com canela e leve ao forno até alourar.

Dra Jacqueline Fernandes
Nutricionista

Sopa de Espinafres

Ingredientes:

5 colheres de sopa de leite em pó (ou 1 copo de nata s magras), 2 colheres de sopa de azeite virgem, 1 colher de



café de pimenta ou piri-piri, 2 chávenas de batatas aos cubos (previamente cozidas), 1 cebola média picada, 1 litro de água, 1 molho de espinafres

Preparação:

Num tacho grande, refogar o azeite com a cebola.

Juntar os espinafres e as batatas. Quando os espinafres amolecerem, adicionar a água. Deixar cozer.

Misturar com a varinha mágica os restantes