



EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL



DICAS E RECEITAS

RECEITAS PROTEICAS

Receitas proteicas para enriquecer suas refeições!

A proteína é essencial para manter a força, a disposição e a saúde ao longo da vida. Ela ajuda na preservação dos músculos, na funcionalidade do corpo e na manutenção da autonomia no dia a dia. Para aproveitar melhor seus benefícios, é importante consumir proteínas em todas as refeições ao longo do dia.

Pensando nisso, selecionamos receitas práticas, saborosas e acessíveis para ajudar você a enriquecer sua alimentação de forma simples e econômica.

SALADA DE SOJA

- 1 xícara de chá de proteína de soja texturizada
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite
- ½ xícara de chá de cebola picada
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 1 tomate picado
- 1 pimentão picado
- 1 cenoura ralada
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque a proteína de soja em água fervente por cerca de 5 minutos para hidratar. Escorra bem. Em seguida, cozinhe a soja hidratada em 3 xícaras de chá de água até ficar macia, mas ainda firme (al dente). Escorra novamente e tempere com sal ainda quente. Misture os demais ingredientes e leve à geladeira por aproximadamente 15 minutos antes de servir.

IOGURTE NATURAL CASEIRO

- 1 litro de leite integral
- 1 pote de iogurte natural
- 5 colheres de sopa de leite em pó integral

MODO DE PREPARO

Ferva o leite e desligue o fogo antes de levantar fervura. Transfira para um recipiente de vidro com tampa. Quando o leite estiver morno, acrescente o leite em pó e o iogurte natural. Misture bem. Tampe o recipiente, envolva-o com um pano de prato e deixe descansar por 24 horas em local protegido da luz.

Conservação

Validade de até 3 dias na geladeira.

Dicas

- Em caso de intolerância à lactose, utilize leite sem lactose.
- Para dietas com restrição de gordura, utilize leite desnatado.

ALMÔNDEGA DE LENTILHA

- 2 xícaras de chá de lentilha cozida sem sal ou temperos
- ½ xícara de chá de aveia em flocos
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de extrato de tomate concentrado
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de farinha de trigo ou de amido de milho

MODO DE PREPARO

No processador ou liquidificador, bata a aveia e o alho até formar uma farinha fina. Adicione 1 xícara de lentilha cozida e o azeite. Bata até obter uma massa homogênea e levemente grudenta (cerca de 3 minutos). Transfira para uma tigela e acrescente o restante da lentilha, o extrato de tomate, o sal e a farinha. Misture bem até formar uma massa úmida e fácil de modelar. Se necessário, adicione 1 colher de sopa de água (não mais do que isso). Modele as almôndegas e doure em uma frigideira antiaderente com um fio de óleo, em fogo baixo, por cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva com o molho de sua preferência.

PANQUEQUINHA DE BANANA

- 1 banana-caturra média bem madura e amassada
- 2 ovos
- 1 colher de sopa rasa de aveia
- 2 colheres de sopa de leite em pó integral
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Despeje pequenas porções em uma frigideira antiaderente untada com pouco óleo e cozinhe dos dois lados até dourar.

OMELETE DE SARDINHA COM ESPINAFRE

- 4 ovos
- ½ lata de sardinha em água ou óleo
- 10 folhas de espinafre
- Sal e cheiro-verde a gosto

MODO DE PREPARO

Lave bem e sanitize o espinafre e coloque rapidamente em água quente até murchar. Escorra e pique. Bata os ovos, acrescente a sardinha amassada e misture o espinafre. Tempere com sal e cheiro-verde a gosto e prepare em frigideira antiaderente até dourar dos dois lados.



Acesse e saiba mais.



Descarte este material em local apropriado. Mantenha a cidade limpa.



BELO HORIZONTE

PREFEITURA DO POVO

AQUI O TRABALHO NÃO PARA

**Segurança
Alimentar e
Nutricional**