

Substituições

SAUDÁVEIS

QUE PODES USAR NO DIA A DIA



BATATA



- Reduzir a quantidade;
- Chuchu;
- Curgete;
- Couve flor.

Vamos desmistificar, desde já, a ideia de que um alimento isolado "engorda". A batata não é uma exceção e, por si só, não "engorda" ninguém. Contudo, na nossa cultura gastronómica é usual utilizar a batata em muitos pratos tradicionais, o que pode diminuir a variedade na guarnição e promover quantidades excessivas da mesma. Então, vale a pena diminuir a sua quantidade e incluir outros legumes nas receitas que a contenham.



FARINHA DE TRIGO



- Farinha de arroz;
- Farinha de aveia;
- Farinha de espelta;
- Farinha de teff.

Hoje em dia grande parte dos produtos derivados de cereais, pastelaria e padaria contêm farinha de trigo, quer seja refinada ou integral. Se não tens sensibilidade ao glúten ou doença celíaca não tens de deixar de a consumir, claro. Contudo a variedade é uma regra da alimentação saudável e, felizmente, temos várias opções de escolha à nossa disposição. Não temos de ingerir sempre os mesmos ingredientes ou alimentos.



BOLACHAS COM AÇÚCAR



- Galetes de milho/arroz;
- Bolacha de água e sal;
- Tostas;
- Caseiras.

Muitas bolachas disponíveis no retalho alimentar possuem teores de açúcares elevados, mas também de gordura. Por outro lado, também existem opções com teores moderados ou baixos destes dois nutrientes, como os exemplos descritos. Uma outra opção é preparares as tuas próprias bolachas, as quais podes gerir as quantidades reais de açúcar e gordura adicionadas.



NATAS



- Queijo quark;
- Ricotta;
- iogurte natural;
- iogurte grego.

Sabemos que as natas, mesmo com redução de gordura, contêm um elevado teor de gordura, especialmente de gordura saturada. Por isso é um ingrediente a consumir de forma esporádica. Todavia existem vários pratos, sobremesas e gelados que gostamos de consumir com maior frequência, simplesmente por prazer (e temos direito a ele!). Por isso, podes utilizar estas substituições sempre que pretenderes fazer uma receita com "natas".



MANTEIGA



- Azeite;
- Óleo de amendoim;
- Margarina magra;
- M. amendoim.

A manteiga é um daqueles ingredientes que constam em quase todas as receitas, dentro da nossa cultura gastronómica. Seja para fritar, saltear, assar, barrar no pão ou confeccionar produtos de pastelaria. Sendo assim, e dependendo do objetivo, podemos ter vários substitutos. Para fritar podemos usar o azeite virgem extra ou o óleo de amendoim, já que estes são mais estáveis a temperaturas elevadas. Para saltear e assar, o azeite é uma excelente opção. Para barrar no pão podemos substituir por margarina magra ou manteigas vegetais. E para confeccionar produtos de pastelaria, a manteiga ou margarina magra já reduzem o teor de gordura do produto, em comparação com a manteiga tradicional.



AÇÚCAR



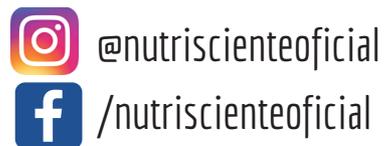
- Reduzir a quantidade;
- Stevia;
- Fruta.

Este é daqueles ingredientes que não dá para ignorar, verdade? Existem vários tipos de açúcar, como sabemos, desde o mel, açúcar mascavado, açúcar amarelo, açúcar de coco, frutose até ao refinado. Todos estes açúcares mencionados são isso mesmo: açúcares! Alguns podem conter mais propriedades nutricionais que outros, mas no fim, para os efeitos que são usados, são açúcar. Então vale a pena, em primeira instância, reduzir a sua quantidade na receita. Se possível, podemos adicionar fruta à receita em vez do açúcar (por exemplo bananas, maçã, tâmaras, etc). Ainda (e especialmente para receitas frias como sobremesas, gelados ou batidos), podemos adicionar stevia que provém de uma planta.



Visita-nos e segue-nos através dos nossos canais:

www.nutrisciente.com



CONSULTAS DE NUTRIÇÃO:

geral@nutrisciente.com



Nutrisciente SB, Lda. 2021

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS