



Simple e saboroso: Nutricionista ensina a preparar aperitivos para agradar ao paladar de adultos e crianças



Cozinhar não precisa ser uma prática complicada ou demorada. Com um pouco de criatividade e ingredientes nutritivos, você pode criar pratos deliciosos que beneficiarão sua saúde e bem-estar. Descubra o prazer de preparar suas próprias receitas simples, saborosas e saudáveis!

Ao escolher receitas simples, você economiza tempo e energia na cozinha. Comece com ingredientes frescos e naturais, como frutas, legumes, grãos integrais e proteínas magras. Eles fornecem os nutrientes essenciais que seu corpo precisa para funcionar adequadamente.

A supervisora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, Ana Paula Gonçalves, sugere uma combinação simples, que pode dar um toque especial no seu dia: “É possível experimentar novas combinações, que podem surpreender seu paladar e tornar a experiência culinária ainda mais prazerosa”. Acompanhe a receita:

COOKIES DE GRANOLA

Ingredientes:

- 2 xícaras de açúcar mascavo ou demerara
- 2 xícaras de farinha de amêndoas ou outra de sua preferência (aveia, por exemplo)
- Canela a gosto
- 2 ovos
- 1 xícara de granola
- 1 colher de fermento em pó

Modo de Preparo:

Coloque tudo dentro de um recipiente grande, comece misturando tudo com uma colher, depois mexa com as mãos. No começo, a massa fica bem esfarelada, mas conforme for amassando, ficará no ponto de moldar. Se a massa grudar nas mãos, passe manteiga ou água.

Pegue pequenas porções, faça bolinhas e depois achate com a ajuda de um garfo ou uma colher. Asse por 8 minutos, a 200° graus, em sua air fryer. “O grau de

dificuldade é baixo, leva apenas 20 minutos para preparo e rende de 20 a 25 porções, a depender do tamanho dos biscoitos que preparar”, complementa Ana Paula.

Lembre-se de que o preparo de refeições saudáveis é uma forma de autocuidado. Afinal, seu corpo receberá alimentos nutritivos que fortalecem e promovem sua saúde.

