



Dica benéfica para sua saúde

Nutricionista apresenta receita com alto valor nutritivo



O hábito de cozinhar suas próprias refeições é muito vantajoso, pois ao se envolver no preparo, é possível escolher alimentos frescos, naturais e nutritivos, evitando aditivos artificiais e excessos, como de açúcar ou sal. Além disso, você ganha consciência da qualidade nutricional dos alimentos que está consumindo.

Pensando nisso, a Coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi, separou uma receita simples para agradar a diversos paladares. Afinal, cozinhar é uma habilidade que pode ser desenvolvida e aprimorada ao longo do tempo, além de fonte de satisfação pessoal, permitindo que você

experimente e crie pratos deliciosos e saudáveis para si mesmo e para os outros.

Acompanhe o preparo:

BOLINHO DE ARROZ FUNCIONAL

Ingredientes:

1 xícara de chá de arroz cozido e temperado

1 colher de sopa de farinha de trigo

2 colheres de sopa de farinha de aveia

1 colher de sopa de salsinha picada

2 colheres de queijo parmesão ralado

1 ovo

1 colher de chia

Sal e pimenta a gosto

Azeite para pincelar

Preparo:

Em uma travessa, misture todos os ingredientes, até formar uma massa homogênea. Forme bolinhos, pincele o azeite, e leve para a air fryer por cerca de 10 minutos a 190°C. Sirva em seguida. Caso prefira o forno, pré-aqueça em temperatura a 180°C, depois deixe os bolinhos por cerca de 20 minutos.

“A receita possui um fácil preparo e, com esses ingredientes, rende nove porções. O tempo de preparo são 30 minutos e é possível usar essa base para dobrar a receita”, sugere a especialista. Além disso, ao ousar em receitas saudáveis, você pode explorar ingredientes alternativos, como substituir farinhas refinadas por

integrais, incorporar mais vegetais e fontes de proteína magra, e assim maximizar o valor nutricional de suas refeições.



saocristovaosaude



Grupo São Cristóvão Saúde



São Cristóvão saúde