

movimento2020.org



Travel & Flavours
by
Chef Fábio Bernardino

FOLHAS EQUILÍBRIO

ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL PARA TODOS

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DIETISTAS | MOVIMENTO 2020



PREFÁCIO

O tema proposto pela FAO – Food and Agriculture Organization of the United Nations - para o Dia Mundial da Alimentação 2015 é “Proteção Social e Agricultura: quebrando o ciclo da pobreza rural”.

Nos últimos anos, cerca de 150 milhões de pessoas superaram a extrema pobreza graças a programas de proteção social. Esta proteção social existe quando os governos desenvolvem políticas e programas para enfrentar as vulnerabilidades económicas, ambientais e sociais, visando reduzir a insegurança alimentar e pobreza. Os programas de proteção

social melhoram o acesso da população mais carenciada a cuidados de saúde e outros serviços sociais.

Assim, o Dia Mundial da Alimentação torna-se uma ocasião fundamental para sensibilizar para o papel crucial desempenhado pela proteção social na erradicação da fome e da pobreza.

Há-que lembrar que, aquando da entrada no presente milénio, a Organização das Nações Unidas (ONU) traçou objetivos de forma a aumentar a esperança média de vida e a qualidade de vida, em cuja lista figuram desafios ligados à erradicação da pobreza e da fome, à garantia da sustentabilidade ambiental e ao desenvolvimento global sustentável. Apesar dos esforços empreendidos, a percentagem da população mundial que sofre de fome, com conseqüente desnutrição, é preocupante, atendendo à crescente prevalência de pré-obesidade e obesidade, a par dos elevados níveis de desperdício alimentar. Esta dualidade verifica-se tanto nos países considerados desenvolvidos como nos países em desenvolvimento, e associa-se ao acesso desigual aos alimentos, bem como às diferentes condições socioeconómicas que, além de influenciarem o padrão alimentar, afetam a sustentabilidade ambiental.

No caso específico de Portugal, o estudo Long-term care protection for older persons: A review of coverage deficits in 46 countries, lançado pela Organização Internacional de Trabalho no dia 24 de Setembro de 2015, revela que Portugal é o país da Europa que aloca menos recursos financeiros aos idosos e que, no nosso país, existem apenas 0,4 trabalhadores formais na área da assistência geriátrica para cada 100

idosos, o que origina um número preocupante de casos de precariedade em famílias que deixam de ser remuneradas para tratarem dos seus familiares pertencentes a esta faixa etária ou, até, casos de abandono das pessoas idosas.

Estes dados vêm complementar a ideia basilar de que a faixa etária mais idosa é a que é mais desprotegida a nível social no nosso país, tendo um menor poder de compra e conseqüentes dificuldades ao nível da aquisição de serviços, bens e produtos, como é o caso da alimentação, contribuindo para o elevado número de casos de desnutrição nesta faixa etária.

Atentos a esta temática, o Movimento 2020 – projeto da área da saúde alimentar promovido pela Associação Portuguesa de Dietistas, em conjunto com o nosso projeto parceiro Eat Like You Mean It, vem falar sobre Alimentação Sustentável para Todos, apresentando soluções para que adoptar este estilo de vida seja possível para todas as faixas etárias. Para proporcionar aos idosos a possibilidade de adoptar este estilo, disponibilizamos-lhe ainda um conjunto de receitas da autoria do Chef Fábio Bernardino, Membro do Conselho Executivo do Movimento 2020, baseadas nos princípios da Dieta Mediterrânica, considerado um dos padrões alimentares mais sustentáveis do mundo.

Zélia Santos
*Presidente da
Associação Portuguesa de Dietistas
Membro do
Conselho Executivo do Movimento 2020*



1 ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL E NUTRIÇÃO ECOLÓGICA

O aumento da população mundial, da urbanização e dos rendimentos nos últimos 60 anos provocou grandes mudanças nos hábitos alimentares, nomeadamente em relação ao consumo de alimentos de origem animal, que ainda não parou de crescer.

Para responder a esta procura, a indústria alimentar intensificou a agricultura e a produção animal em massa, exercendo uma grande pressão no ambiente.

A nutrição ecológica surge da preocupação com as consequências negativas do sistema alimentar moderno no ambiente e na saúde e apresenta-se como uma solução para alcançar a sustentabilidade da nossa alimentação.

A dietista Cláudia Ferreira Marques, fundadora do projeto Eat Like You Mean It, que se dedica especificamente a esta temática, explica um pouco mais este tema, que se coaduna na perfeição com o tema proposto para o Dia Mundial da Alimentação de 2015 pela FAO, “Proteção Social e Agricultura”:

“Em 2006 a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) publicou um relatório intitulado ‘Livestock's long shadow - environmental issues and options’ (A grande sombra da pecuária, questões e opções ambientais), em que foram tornados públicos dados surpreendentes sobre a indústria da agropecuária e o seu impacto ambiental.

O estudo revelou que a criação de gado gera mais emissões de gases com efeito de estufa que os transportes e é também uma das grandes responsáveis dos problemas ambientais actuais: alterações climáticas, degradação do solo, poluição da água e perda de biodiversidade.

De acordo com a FAO, o sector da agricultura contribui com 13% para a emissão global de gases com efeito de estufa induzidos pela atividade humana - 17 a 32% se forem

consideradas as emissões indiretas, como a produção e distribuição de fertilizantes.

A produção de carne de vaca e leite é responsável pela maioria das emissões, muito por culpa do metano, um gás de efeito de estufa que resulta principalmente do processo de digestão dos animais ruminantes e da decomposição do estrume animal. Além disso, a criação de gado ocupa cerca de 45% da superfície terrestre, sendo a principal causa de desflorestação e da destruição da Amazónia.

Outra consequência da produção animal intensiva é o aumento da desigualdade social: num mundo onde mais de 1 bilião de pessoas passa fome, estima-se que um terço da produção mundial total de alimentos seja usada para alimentar gado. Também na saúde o excesso de proteína animal é prejudicial, com vários estudos a associar o consumo de carnes vermelhas e lacticínios a um aumento do risco de doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de cancro.

As previsões indicam que em 2050 existirão 9,6 biliões de pessoas para alimentar e que o consumo de carne e de lacticínios vai aumentar, 73% e 58% respetivamente. É urgente encontrar uma solução para alcançar a sustentabilidade da nossa alimentação, promovendo o ambiente, a sociedade e a nossa saúde.”

A NUTRIÇÃO ECOLÓGICA E AS DIETAS SUSTENTÁVEIS

De acordo com o Centro Internacional da Nutrição ecológica, a «Nutrição ecológica é uma



ciência interdisciplinar, que examina todos os componentes da cadeia alimentar e avalia os seus efeitos a partir de quatro pontos de vista: a saúde humana, o meio ambiente, a sociedade e a economia.»

Este novo campo das ciências da nutrição foi desenvolvido na Alemanha a partir de 1986 e tem como objetivo alcançar a sustentabilidade da nossa alimentação - ou seja, satisfazermos as nossas necessidades sem comprometer as possibilidades das gerações futuras de satisfazer as mesmas necessidades. Para que isso seja possível é necessário adotar uma dieta saudável e nutricionalmente adequada, com baixo impacto ambiental, acessível, justa para todos os intervenientes da cadeia alimentar e que respeita a biodiversidade e as tradições culturais.

7 RECOMENDAÇÕES PARA UMA DIETA MAIS SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

1º Aumente o consumo de produtos vegetais

Em comparação com a produção de alimentos de origem vegetal, a produção animal intensiva implica um elevado consumo de água, uso de solo e emissão de gases com efeitos de estufa. Preferir alimentos de origem vegetal (leguminosas, cereais integrais, frutos oleaginosos e sementes) e limitar o consumo de carne e peixe a dois dias por semana representa uma redução de cerca de 50% da pegada ecológica (comparado com o consumo de carne pelo menos uma vez por dia).

Aumentar o consumo de alimentos de origem vegetal tem também efeitos positivos para a saúde. Aliás, sabemos hoje que uma dieta vegetariana, quando bem planeada, é nutricionalmente adequada e oferece benefícios

nutricionais que promovem a saúde e previnem o aparecimento de doenças como a hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes, certos tipos de cancro, osteoporose, doença renal e demência.

2º Privilegie os alimentos minimamente processados

Apesar do processamento alimentar tornar certos alimentos mais saborosos e destruir substâncias tóxicas, alguns métodos podem também reduzir o conteúdo em vitaminas, minerais, fibra e fitoquímicos. Os alimentos minimamente processados preservam o seu conteúdo nutricional original e são também amigos do ambiente pois requerem pouca energia até ao seu consumo.

3º Opte por alimentos de origem biológica

O impacto ambiental da agricultura biológica é menor que o da agricultura convencional. Alguns dos seus princípios incluem a produção de alimentos nutritivos e de alta qualidade, que contribuem para a saúde e o bem-estar; o respeito pelo ambiente; a preservação das paisagens e os recursos naturais; o respeito pela qualidade de vida de todos os intervenientes, a responsabilidade e a transparência.

4º Prefira os alimentos locais e sazonais

Preferir alimentos locais e regionais apresenta inúmeras vantagens não só para o ambiente, mas também para a sociedade, a economia e a saúde: contribui para a redução da emissão de gases com efeito de estufa causados pelo transporte de alimentos; promove os produtores e a economia local; respeita a natureza e a sazonalidade dos alimentos, e permite que a

fruta e os vegetais sejam colhidos perto da sua fase de maturação ótima e desenvolvam todos os fitoquímicos que valorizam o seu perfil nutricional.

5º Compre alimentos com embalagens ecológicas

Escolher alimentos com embalagens ecológicas, ou mesmo sem embalagem, pode ajudar a reduzir a quantidade de metal, papel ou plástico usado nos sistemas de distribuição atuais.

6º Escolha produtos de comércio justo

Apoie os pequenos produtores dos países em desenvolvimento.

7º Aprecie a comida

A comida saborosa aumenta o prazer, o pensamento positivo e o bem-estar. E sim, uma alimentação saudável pode ser saborosa - aventure-se na cozinha e experimente!

Adaptado de Leitzmann, C. Wholesome nutrition: a suitable diet for the new nutrition science project (2005). Public Health Nutrition: 8(6A), 753–759

Sabia que a “nossa” Dieta Mediterrânea é citada pela FAO como um exemplo de dieta sustentável? É variada, garantindo a qualidade nutricional e a biodiversidade; promove o consumo de alimentos com benefícios comprovados para a saúde (azeite, frutas e vegetais, leguminosas, peixe, lacticínios fermentados, cereais integrais e especiarias); apresenta fortes tradições gastronómicas e legado cultural; respeita a natureza e sazonalidade e tem um baixo impacto ambiental devido ao baixo consumo de produtos de origem animal.



Ter consciência do verdadeiro impacto das nossas escolhas alimentares é apenas o primeiro passo. O mais importante é o que vamos fazer com essa informação. Queremos continuar a alimentar um sistema alimentar que destrói o ambiente, aumenta as desigualdades sociais e prejudica a nossa saúde? Ou queremos lutar por um sistema que contribui para uma comunidade mais saudável, que respeita o ambiente e promove uma agricultura de proximidade, ecológica e sazonal? A responsabilidade é nossa, enquanto consumidores, de sermos a mudança que queremos ver no mundo.



2

ALIMENTAR OS IDOSOS DE FORMA SUSTENTÁVEL

A prática de uma alimentação sustentável é desejável em todos os ciclos de vida. No entanto, os mais recentes números divulgados pela Organização Internacional do Trabalho vêm reforçar a noção de que os idosos são a faixa etária que se encontra mais desprotegida ao nível social, tendo menor poder de compra e menor acompanhamento, correndo maior risco de abandono e más condições de vida.

Assim, deixamos algumas recomendações para que os idosos e seus cuidadores ponham em prática um dos padrões alimentares mais sustentáveis do mundo: A Dieta Mediterrânea.

SE TIVER UMA HORTA ONDE PRODUZA ALGUNS ALIMENTOS, APROVEITE-OS PARA OS INCLUIR NA SUA ALIMENTAÇÃO

Saiba que, além dos benefícios nutricionais associados aos produtos locais, ter uma horta permite manter níveis de atividades satisfatórios que promovem não só para a manutenção de um estilo de vida ativo como também para a manutenção da capacidade cognitiva e cerebral.

SE NÃO TIVER UMA HORTA, IMPROVISE UMA

Um pequeno canteiro ou um espaço com vários vasos ou recipientes semelhantes, dispostos verticalmente, pode ser uma excelente solução para plantar ervas aromáticas e legumes como alface, tomate ou até leguminosas como o feijão, por exemplo. Tenha, claro, em atenção as suas possibilidades de mobilidade, de forma a definir se pode ter vários canteiros com produtos plantados ou simplesmente dois ou três vasos que façam o mesmo efeito. Por pouco que seja, ter os seus próprios produtos fará a diferença.

UTILIZAR AS SUAS PRÓPRIAS ERVAS AROMÁTICAS E LEGUMES VAI TRAZER-LHE VANTAGENS NUTRICIONAIS IMPORTANTES

A redução da adição de sal aos pratos e o aumento do nível de fibra na sua alimentação

são apenas alguns dos benefícios que poderá retirar da utilização dos seus próprios produtos. Aproveitando a deixa: reduza ao máximo o consumo de sal. O consumo excessivo de sal relaciona-se com a hipertensão arterial, sendo que a sua redução na alimentação se associa a uma descida dos valores de pressão arterial muito significativa. Atenção não só ao sal que usa para cozinhar como também aos próprios alimentos, que constituem grandes fontes de sal: caldos, molhos industrializados, refeições enlatadas e pré-confeccionadas, aperitivos salados e produtos de charcutaria e salsicharia.

SE NÃO TIVER A POSSIBILIDADE DE FAZER AS REFEIÇÕES EM FAMÍLIA, PARTILHE-AS COM VIZINHOS E AMIGOS

Chame alguém para almoçar consigo: a sociabilidade é um fator chave importante na Dieta Mediterrânea que é, também, fundamental para a pessoa idosa.

NÃO BEBA ÁGUA APENAS QUANDO TIVER SEDE

Está cientificamente comprovado com a sensação de sede diminui com o avançar da idade. Assim, à medida que se caminha para a terceira idade, a sede deixa de ser um indicador fiável de desidratação, sendo mais provável a pessoa idosa chegar a este estado patológico sem ter a noção disso. Insista consigo mesmo para consumir água várias vezes ao longo do dia, num mínimo de 1,5L por dia, equivalente a 8 copos de água. Caso seja cuidador, insista para que o idoso beba água em vários momentos



chave: sempre que lavar as mãos, nos intervalos dos programas de televisão, etc.

SE TEM POUCO APETITE, DISPENSE A BEBIDA À REFEIÇÃO

Beber água à refeição pode surgir como estratégia para aumentar a hidratação em casos de apetite normal ou até superior ao desejável. No entanto, caso o apetite não abunde, não beba nada: a bebida vai reduzir ainda mais o apetite, fazendo com que descure nos nutrientes que realmente lhe fazem falta e que se encontram nos alimentos.

MANTENHA OS CEREAIS NA BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO

Se tiver falta de peças dentárias, privilegie a variedades de pão e cereais moles ou aposte em refeições que permitam amolecer algumas variedades mais duras, como sopas de pão, papas de aveia, entre outras. Não deixe de colocar os alimentos pertencentes a este grupo no seu dia-a-dia, optando pelas versões integrais, ricas em fibras, vitaminas e minerais.

NÃO DESISTA DA FRUTA!

É frequente os idosos reduzirem o consumo de fruta, precisamente por terem dificuldades de mastigação ou de deglutição. Se não consegue consumir a fruta ao natural, aposte na fruta cozida, assada ou em puré: a sua mastigação e deglutição torna-se facilitada, permitindo-lhe

que beneficie de todos os nutrientes de que necessita.

SE A CARNE NÃO LHE AGRADA, NÃO EXCLUA POR COMPLETO A PROTEÍNA DA SUA REFEIÇÃO: OPTE PELO PEIXE!

Além de ter menos gorduras saturadas, prejudiciais para a saúde cardiovascular, do que a carne, o peixe é também uma opção que se consegue mastigar e deglutir mais facilmente. É comum a isenção do consumo de proteína nas refeições principais, sobretudo ao jantar, por parte dos mais idosos. Esta prática não é aconselhável, principalmente porque a entrada na terceira idade potencia a perda de massa muscular, que se agrava com um consumo proteico deficiente. Assim sendo, deve ter sempre uma fonte proteica nas refeições principais. Para facilitar ainda mais a mastigação e deglutição, opte por confeções como os estufados, as caldeiradas, sopas e ensopados. Para minimizar o preço do pescado, pode optar pelas versões congeladas.

CASO NÃO CONSIGA MESMO INCLUIR CARNE OU PEIXE NA REFEIÇÃO PRINCIPAL, OPTE PELO OVO OU PELAS LEGUMINOSAS

O ovo é também uma excelente fonte de proteína que pode substituir o peixe e a carne, e que é mais económica que ambas essas opções. As leguminosas, como o feijão, grão, ervilhas, favas, lentilhas e soja, são também alimentos muito ricos em proteína e que constituem mais uma opção económica à carne e ao peixe. Como referido no ponto acima,

importante é ter proteína na refeição de forma a travar a perda de massa muscular, própria desta faixa etária, e que se relaciona com a degradação do estado de saúde, principalmente no que toca à locomoção.

CASO A FOME SEJA POUCA, PREFIRA O PRATO PRINCIPAL À SOPA E FRUTA

Mesmo que não coma um prato cheio, é preferível que coma uma refeição de prato do que sopa e fruta. Não se esqueça que a proteína é essencial para atrasar a degradação muscular, que os hidratos de carbono são fundamentais para lhe fornecer a energia necessária para viver o dia-a-dia, e que os legumes lhe vão dar a fibra, vitaminas e minerais que são precisos para controlar o funcionamento intestinal e o normal funcionamento do resto do organismo. Caso não haja mesmo a possibilidade de comer prato principal, garanta que a sua sopa contém uma fonte proteica: carne, peixe, ovo ou, na falta de uma destas, feijão, grão, ervilhas, lentilhas, favas ou soja.

NÃO ESQUEÇA: OS OLHOS E O NARIZ TAMBÉM COMEM!

Apetite diminuído é uma característica dos idosos, pelo que é necessário fazer uma alimentação apelativa aos sentidos, de forma a potenciar a vontade de comer. Se é cuidador, tenha especial atenção a este ponto: prepare as refeições com diferentes cores, aromas, formas, texturas e sabores.



SE TEM POUCO APETITE, VÁ CAMINHAR ANTES DA REFEIÇÃO

O estímulo da atividade física terá, certamente, efeito no aumento do apetite. Se tiver uma horta, a hora antes do almoço é uma boa altura para tratar dela.

DÊ PREFERÊNCIA AO USO DE AZEITE EM VEZ DE OUTRAS GORDURAS

Além de ser a gordura por excelência da Dieta Mediterrânica, contém propriedades nutricionais únicas, sendo uma boa fonte de gorduras monoinsaturadas e vitamina E, que têm efeito cardioprotetor. No entanto, mesmo tendo muitas vantagens do ponto de vista nutricional, convém lembrar que é uma gordura e, por isso mesmo, deve ser usada com moderação. Além de usar azeite como tempero e na confeção de

alimentos, propomos que volte aos tempos antigos e prefira colocar um fio de azeite no pão ao invés da manteiga.

INCLUA TAMBÉM OS LACTICÍNIOS NA SUA ALIMENTAÇÃO

Apesar de grande parte da população idosa possuir já um certo grau de intolerância à lactose, que faz com que o consumo de leite se torne incómodo a nível intestinal, o iogurte e o queijo com baixo teor de gordura são, por excelência, opções que contêm um teor de lactose significativamente reduzido, não tendo implicações ao nível gastrointestinal, mesmo em pessoas com algum grau de intolerância à lactose. Além de conterem vários minerais essenciais para esta faixa etária, como o cálcio e o fósforo, são também fontes de proteína, pelo que o seu consumo é importante, à semelhança

da carne, pescado, ovos e leguminosas, para travar a perda de massa muscular.

ATENÇÃO AOS DOCES!

Apesar de saborosos, os doces são, em geral, pobres a nível nutricional, pois fornecem níveis energéticos elevados associados a elevados teores de sal, lípidos de perfil prejudicial ao organismo e açúcares simples, cujo efeito no organismo também é prejudicial, quando consumidos em quantidades elevadas. Não deve consumir mais de duas porções de doces por semana.

ACOMPANHE A REFEIÇÃO COM UM COPO DE VINHO TINTO.

A Dieta Mediterrânica recomenda o consumo moderado de vinho tinto nas refeições principais. Esta recomendação surge associada ao elevado teor de polifenóis, provenientes das cascas, grainhas e pele das uvas, que tem elevado efeito antioxidante. A recomendação é de que não se ultrapasse o consumo diário de 3dl nos homens (dois copos de 150ml) e de 1,5dl nas mulheres (um copo de 150ml). Consumir uma quantidade superior às recomendações faz com que o efeito benéfico que é associado ao consumo de vinho tinto seja drasticamente reduzido, quando comparado com os efeitos prejudiciais do consumo de álcool em excesso. No entanto, caso tenha falta de apetite, lembre-se do que foi dito acima: dispense a bebida à refeição e guarde o apetite para a comida!

PREPARE VÁRIAS REFEIÇÕES DE UMA VEZ.

Se lhe aborrece o facto de cozinhar várias vezes ao dia, opte por confeccionar mais refeições de uma vez só, separando-as em porções individuais e congelando-as, para as consumir futuramente.



3

APLIQUE TUDO COM ESTAS RECEITAS!

Para provar que as recomendações deixadas para aplicar na população idosa têm efeito, o Movimento 2020 e o **Chef Fábio Bernardino**, membro do Conselho Executivo do Movimento 2020, propõem-lhe três receitas sustentáveis, que permitirão colocar em prática os princípios da Dieta Mediterrânica de forma deliciosa.



Sopa cremosa de dióspiro

Sopa

INGREDIENTES

- 200 g de dióspiro
- 200 g de pepino
- 20 g de alho
- 60 g de cebola branca
- 80 g de abóbora
- 30 g de alho francês
- 10 g de azeite
- 800 ml de água / caldo de citronela tépido a 40°
- 60 g de cebolinho
- Q.b. de pimenta

MÉTODO DE CONFEÇÃO

Coloque os ingredientes lavados e cortados em pedaços de tamanho similar, tape e deixe suar.

Despeje o caldo de citronela e tempere a gosto.

Deixe cozer, triture e sirva quente decorado a gosto com cebolinho.

TRUQUES E DICAS DO CHEF

Nesta época que se aproxima e com a variedade de ingredientes outonais, pode experimentar substituir o dióspiro por castanha e adicionar um pouco de míscaros para conseguir uma receita inovadora e saborosa.

VALOR NUTRICIONAL DA REFEIÇÃO POR DOSE

	Dose
Energia	72 kcal
Lípidos	3 g
Hidratos de carbono	9,8 g
Fibra	1,8 g
Proteínas	1,5 g
Sódio	0,07 g
Potássio	291 mg
Vitamina C	9 mg
Ácido fólico	18,8 µg



Puré de grão e beringela com pescada

Prato principal

INGREDIENTES

- 400 g de grão
- 400 g de beringela
- 20 g de alho
- 100 g de couve lombardo
- 10 g azeite
- 400 g de filete de pescada
- 200 g de pimento vermelho
- 100 g de cebola
- 60 g de coentros
- 10 g de sementes de cebola/sésamo
- Q.b. de Pimenta
- Q.b. de Noz-moscada

MÉTODO DE CONFEÇÃO

Comece por assar a beringela no forno durante cerca de 20 minutos a 220^o. Retire e descasque.

Salteie o alho em 5 g azeite, adicione o grão esmagado grosseiramente e a beringela. Junte a couve lombardo cortada em tiras e tempere a gosto.

À parte, pique a cebola e salteie no restante azeite. Incorpore a pescada cortada em tiras pequenas e o pimento vermelho. Termine temperando a gosto e juntando os coentros picados.

Sirva a pescada sobre uma cama de puré e polvilhe com sementes de cebola ou sésamo.

TRUQUES E DICAS DO CHEF

Para poder variar esta refeição pode não só optar por diferentes tipos de peixe, mas também substituir o grão por batata-doce, lentilhas ou até combinar com courgette.

VALOR NUTRICIONAL DA REFEIÇÃO POR DOSE

	Dose
Energia	276 kcal
Lípidos	6,8 g
Hidratos de carbono	222,36 g
Fibra	9,8 g
Proteínas	28 g
Sódio	0,381 g
Potássio	313 mg
Vitamina C	69 mg
Ácido fólico	136 µg



Salteado de maça em farófia

Sobremesa

INGREDIENTES

- 300 g de Maçã
- 100 g de Xuxu
- 10 g de Mel
- 5 g de azeite
- 20 g de stevia
- 10 g Hortelã
- Q.B. de Pimenta rosa
- 1 Pau de canela
- 2 claras de ovo
- Q.n. de Fava de cacau

MÉTODO DE CONFEÇÃO

Numa frigideira, aqueça o azeite com o pau de canela deixando aromatizar. Junte a maçã cortada em cubos e o xuxu e salteie. Adicione a stevia picada e o mel.

Retire do lume e envolva com a pimenta rosa.

Bata as claras em castelo e coza no microondas.

Sirva a maçã e o xuxu salteados com a farófia.

TRUQUES E DICAS DO CHEF

Caso prefira, pode cozer a farófia numa infusão de água com canela. Pode também variar a combinação da fruta de acordo com a época do ano, sendo a laranja uma excelente opção para o inverno.

VALOR NUTRICIONAL DA REFEIÇÃO POR DOSE

	Dose
Energia	89 kcal
Lípidos	1,8 g
Hidratos de carbono	14,5 g
Fibra	1,8 g
Proteínas	3,8 g
Sódio	0,062 g
Potássio	174 mg
Vitamina C	5 mg
Ácido fólico	136 µg



O **Movimento 2020** é um projeto da Associação Portuguesa de Dietistas, com o objetivo de promover e implementar as boas práticas no que respeita à saúde alimentar e hábitos de vida saudável. Em pleno séc. XXI, a literacia em saúde alimentar ainda escasseia na sociedade portuguesa. Muitos são os hábitos que devemos rever para inverter alguns indicadores preocupantes sobre o nosso estilo de vida. Sabendo da necessidade de implementar e promover boas práticas ligadas à sua alimentação, que contribuem para a nossa saúde e felicidade, a Associação Portuguesa de Dietistas lançou 20 desafios a todos os portugueses (Manifesto). O Movimento 2020 pretende contribuir para uma sociedade mais esclarecida e predisposta a adoptar os comportamentos que aumentarão o seu grau de felicidade.

Para mais informações, consulte <http://movimento2020.org> ou <https://www.facebook.com/Movimento2020>.

