

Manipulação de alimentos



A importância de saladas e entradas

Saladas e entradas podem servir como veículo motivador de uma alimentação saudável, caloricamente controlada, rica em fibras vegetais e gorduras polinsaturadas e monoinsaturadas, com destaque para o azeite, e proteínas saudáveis de origem vegetal, peixe ou carne magra.



Um regime alimentar com excesso de calorias e gordura animal, e pobre em fibras vegetais vem condenando uma grande parte da população mundial a ter peso a mais. Este excesso de peso está fortemente associado ao desencadear e agravar de vários fatores de risco de doença cardiovascular, tais como a diabetes, a hipertensão arterial e as dislipidemias.

As entradas são um verdadeiro desafio a quem não pratica uma alimentação saudável. São de fato uma tentação pecaminosa. Primeiro porque são servidas comum ar inocente, em pratos pequenos ou no centro de um prato maior. Depois, porque são decoradas de uma forma tentadora, tendo sempre um realce mais saliente, o da cerimonia, cobiçado por todos, mas comido apenas pelos mais afoitos. Por último, mas não menos importante, são deliciosas.



Levanto em conta a importância das saladas na nossa alimentação, e da importância de alimentos frescos e de boa procedência, pesquise como fazer e manter uma horta em casa, e crie um cardápio com pelo menos três tipos de saladas usando os alimentos dessa horta doméstica.

