

Refeições leves



Se já regressou ao escritório, mas ainda evita os restaurantes e já não sabe o que levar para o almoço, **a nutricionista Cátia Miranda sugere cinco marmitas com refeições frescas e leves, ideais para os dias quentes de verão.**

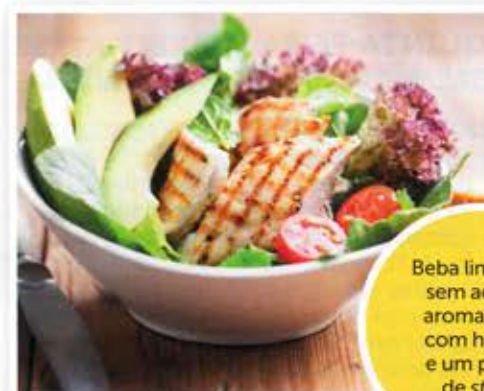
POR CARMEN SILVA

COLABORAÇÃO



DRA. CÁTIA MIRANDA
Nutricionista
www.catiimiranda.pt

Verão é sinónimo de calor e, como tal, «digerimos melhor alimentos mais frescos e nutritivos, além de não necessitarmos de um excedente de calorias», indica a nutricionista Cátia Miranda. «Beldroegas, curgete, chuchus, feijão-verde, pepino e tomate» são legumes e verduras típicos desta época; a que se juntam «ameixas, melancia, cerejas, morangos, abrunhos, pêssegos, figos e uvas. Quanto mais colorida a refeição, mais rica será em termos nutricionais». Com estes ingredientes, a criatividade sai facilitada para preparar refeições saudáveis para levar para o trabalho. Além disso, ao preparar as refeições em casa, «pode saber a procedência dos alimentos e banir os processados, ricos em gorduras hidrogenadas e açúcar, com calorias “vazias” (sem nutrientes), que fazem aumentar o peso, provocam más digestões, alterações de humor e diminuem a energia e o foco mental».



Beba limonada sem açúcar, aromatizada com hortelã e um pouco de stévia

SEGUNDA-FEIRA SALADA DE FRANGO

INGREDIENTES

- 1 colher (de sopa) de azeite extravirgem
- 1/2 colher (de sopa) de vinagre de maçã
- 1 chávena de frango cozido (pode substituir por camarão ou atum) em cubos ou desfiado
- 1/3 de chávena de alface americana em pedaços
- 1/3 de chávena de tomate vermelho picado
- 1/2 abacate em cubos
- 1/3 chávena de mix de sementes de abóbora e girassol
- Sal marinho a gosto
- Pimenta-preta

PREPARAÇÃO

Num frasco de vidro, disponha o azeite, o vinagre de maçã, o sal e a pimenta-preta. Adicione depois o frango, a alface, o tomate, o abacate e as sementes. Misture bem na hora de consumir.

✱ Esta marmita é saudável porque

é «rica em vitaminas E, C e B9, selénio, ferro, zinco, magnésio, potássio, licopeno e aminoácidos de alto valor biológico», compostos essenciais ao bom funcionamento do organismo. É ideal para quem «precisa de se sentir mais saciado (graças ao frango) e para quem é diabético e tem de fazer refeições com baixa carga glicémica».

✱ Evite se «for alérgico ou intolerante a alguns destes alimentos», informa a nutricionista.

TERÇA-FEIRA ESPARGUETE DE CURGETE À BOLONHESA

INGREDIENTES

- 1/4 de chávena de carne de peru picada (ou atum)
- 1/4 de cebola-roxa
- 1/2 curgete pequena (ou abóbora)
- Mix de salada verde
- 1 dente de alho
- Salsa ou coentros
- Pimentão vermelho
- Azeite extravirgem
- Óleo de coco
- Sal marinho
- Açafrão-da-índia
- Pimenta-preta

PREPARAÇÃO

Espiralize a curgete, salteie em óleo de coco e reserve. Depois, coloque a cebola picada, o alho e o azeite ao lume até cozinhar, juntando depois a salsa picada, misturando bem. Quando estiver quase cozinhado, introduza a carne e as especiarias, mexendo sempre até cozinhar. No final, coloque no frasco de vidro o esparguete, a carne picada e, por fim, a salada. →

✱ Esta marmita é saudável porque possui «níveis elevados de potássio, vitamina C e E, ferro, zinco, todos os aminoácidos essenciais e triglicerídeos de cadeia média (graças ao óleo de coco), que podem ter vantagens a nível da gordura corporal».

✱ Evite se «tem alergia ou intolerância alguns dos alimentos ou ingredientes».



Beba água aromatizada com frutos vermelhos, alecrim e raiz de curcuma



Beba
infusão de limão,
gingibre e canela



QUARTA-FEIRA SALADA VEGETARIANA

INGREDIENTES

- 1 chávena de massa de arroz (ou de grão)
- 1/3 de chávena de cenoura em palitos
- 1/2 chávena de cogumelos
- Germinados de feijão
- Rúcula a gosto
- 1 colher (de sopa) de cebolinho picado
- 1/2 colher (de chá) de sementes de sésamo
- 1 colher (de sopa) de vinagre de arroz
- 1/4 de colher (de chá) de azeite extravirgem
- Pimenta-preta

PREPARAÇÃO

Num frasco de vidro, disponha o tempero. Depois, adicione a massa de arroz, a cenoura, os cogumelos, o cebolinho, o gergelim, a rúcula e os germinados de feijão. Misture bem na hora de consumir.

✱ **Esta marmita é saudável porque** contém «hidratos de carbono, vitaminas C, D e do complexo B, e minerais como selénio, cobre, potássio, fósforo, ferro, magnésio, zinco e manganês», salienta Cátia Miranda. É uma boa opção para «vegetarianos e veganos».

✱ **Evite se tiver SIBO** (supercrescimento bacteriano no intestino delgado), cólon irritável ou sensibilidades a nível digestivo, dado poder fazer reação a estes alimentos, ricos em fibras fermentáveis», explica a nutricionista.

QUINTA-FEIRA SALMÃO COM PURÉ DE ERVILHA

INGREDIENTES

- 150 g de salmão (filete) selvagem
- 75 g de ervilhas congeladas (ou brócolos)
- 1 colher (de sopa) de manteiga clarificada (ghee) derretida
- 1/4 de chávena de queijo parmesão ralado
- 1/4 de chávena de farinha de mandioca
- 1/4 de chávena de creme de coco fresco
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta a gosto
- 1 limão (raspas)

PREPARAÇÃO

Pique o dente de alho e disponha-o num recipiente, temperando com sal e pimenta-preta. A seguir, coloque as raspas de limão, a manteiga derretida, o queijo parmesão e a farinha de mandioca. Misture bem e reserve. Numa forma forrada com papel vegetal, ponha o salmão e cubra com a mistura feita previamente, levando ao forno pré-aquecido a 180 graus por 20 minutos. Numa panela com água quente, coloque as ervilhas e cozinhe por dez minutos. Retire-as e passe-as por água fria. Depois de bem escorridas, bata-as no liquidificador com o creme de coco até ficarem em puré. Coloque-o numa panela para aquecer e tempere com sal e pimenta. No final, disponha o preparado no frasco de vidro por camadas.

✱ **Esta marmita é saudável porque** «é rica em vitaminas do complexo B (1,2,3, 6 e 9), vitamina K, cálcio, ômega-3, ferro, zinco e todos os aminoácidos essenciais. É uma boa opção para quem precisa de «ter sensação de saciedade, graças ao salmão, ervilhas e queijo».

✱ **Evite se** «tem uma doença autoimune e reage à caseína do leite, se absorve mal o ferro ou tem problemas gastrointestinais, já que as ervilhas são ricas em lectinas e saponinas», refere a nutricionista.

SEXTA-FEIRA EMPADÃO DE FRANGO COM BIOMASSA E ABÓBORA

INGREDIENTES

- Massa
- 1/4 de chávena de abóbora cozida (pode substituir por batata-doce ou couve-flor)
- 1 colher (de sobremesa) de biomassa de banana verde
- 1 colher (de sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de açafrão-da-índia (opcional)
- 1 pitada de pimenta-preta
- Sal a gosto
- Castanha-do-pará (para ralar e finalizar)

Recheio

- 1/4 de chávena de frango desfiado
- 1/4 de cebola pequena picada
- 1/2 tomate sem pele e sem sementes picado
- Azeite extravirgem

PREPARAÇÃO

Para fazer a massa, bata a abóbora, a biomassa, o azeite, o açafrão e o sal até obter uma consistência homogénea. Para o recheio, refogue a cebola, adicione o tomate e, após ficar macio, coloque o frango e tempere a gosto. Por fim, coloque metade da massa num frasco de vidro, o recheio e cubra com a outra metade. Coloque as castanhas raladas e, se desejar, deixe três minutos sob o *grill* do forno para dourarem.



COMO FAZER BIOMASSA

«Coza durante 10 a 15 minutos na panela de pressão várias bananas bem verdes (com casca), cobrindo com água. Depois de cozidas, retire a casca e triture até ficar em massa»



Beba infusão fresca a gosto com uma tira de gengibre e folhas de hortelã

✱ **Esta marmita é saudável porque** «é uma fonte de triptofano, o que ajuda a aumentar a serotonina (neurotransmissor que regula o humor). Em consequência, as pessoas ficam mais alegres e menos ansiosas», salienta Cátia Miranda. Além disso, possui «vitaminas A, B, C, E e K, fibras prebióticas, ferro, zinco e todos os aminoácidos essenciais». É bastante vantajosa para quem «quer ter um intestino saudável, moderado em proteína e rico em fibra prebiótica (alimento principal das boas bactérias)».

✱ **Evite se tem** «alergia ou intolerância a alguns dos alimentos ou ingredientes». ✱

{ FAÇA ASSIM }

QUANDO PREPARAR A MARMITA?

Primeiro, decida «quantas vezes por semana quer levar almoço para o trabalho. Se sentir muita dificuldade em organizar-se, comece por levar duas vezes por semana», aconselha a nutricionista Cátia Miranda. Depois escolha uma das opções:

✱ **Prepare na noite anterior** e cozinhe uma quantidade maior de alimentos ao jantar para ficar com sobras para o almoço.

✱ **Prepare no fim de semana**, em que no sábado pensa no cardápio da semana e compra os ingredientes, reservando o domingo para preparar as refeições.