

RECEITA PARA ESSA QUARENTENA!

Olá pais, mais um receita simples e saudável, para um lanche gostoso nessa quarentena. O escolhido dessa vez foi o **brócolis**, já que ele se destaca na dieta infantil, pois oferece mais nutrientes em comparação com as outras verduras crucíferas. O brócolis ajuda na desintoxicação do organismo, aumenta a imunidade (tudo o que precisamos nesse momento), previne artrite e auxilia no tratamento de depressão. Seu consumo é fonte de uma grande quantidade de Vitaminas como B1, B2, B3, B6, Vitamina C e uma grande quantidade de Vitamina A. Além disso contém cálcio, ácido fólico, minerais e antioxidantes que contribuem para o bom funcionamento do nosso organismo. O brócolis pode ser ingerido de diversas formas, não fazendo parte somente da salada.



Que tal a receita de um Nuggets de Brócolis?!

Ingredientes:

- 1 brócolis picados
- 3 ovos

Gabriela Cavaca
NUTRICIONISTA

RECEITA PARA ESSA QUARENTENA!

- 1 xícara de farelo de aveia
- 1 xícara de queijo branco ralado
- temperos e sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o brócolis a vapor, coloque o brócolis no processador e processe bem.
2. Adicione os ovos, farelo de aveia, queijo e temperos a gosto. E processe por 4-5 minutos até forma uma pasta.
3. Faça bolinhas e amasse com um garfo, coloque em uma forma untada com um pouco de azeite.
4. Asse por 20-25 minutos ou até dourar.



Estamos todos juntos nesse momento!

Gabriela Cavaca
NUTRICIONISTA