

# Festas de final de ano, e agora?

BOLETIM  
NUTRICIONAL



Essa época do ano, estamos envolvidos em muitos eventos como confraternização na empresa, reuniões com amigos e familiares, ceias de Natal e Réveillon, toda essa situação acaba prejudicando nossa alimentação.

Pensando nisso, segue algumas dicas para ajudar no controle:

- Festas de confraternização do trabalho, reuniões com amigos e familiares: Antes de ir para o local, coma uma fruta ou salada, um sanduíche natural, assim reduz o apetite e também a quantidade de besteiras a serem consumidas.

- Na Ceia de Natal: Escolha pratos mais leves como saladas, carnes/peixes assados/grelhados. Como entrada opte pelas saladas (verduras cruas e um prato bem colorido), assim aumenta a saciedade.

- Para sobremesas prefira as frutas. Cuidado também com as quantidades, reduza o volume do prato principal.

- Na festa de Ano Novo: Procure manter o ritmo que foi nas festas anteriores, faça sempre escolhas mais leves, beba bastante água para hidratar.

O importante é lembrar que essas celebrações são momentos de união e confraternização, não apenas reuniões focadas na comida!



*Gabriela Cavaca*  
NUTRICIONISTA

# Festas de final de ano, e agora?

BOLETIM  
NUTRICIONAL

*Segue deliciosa receita, para preparar para a família:*

## Salada de Natal

Ingredientes:

Folhas de meio maço de rúcula  
1 xícara de Uvas Rubi, sem caroço e cortadas ao meio  
02 Mexericas, sem caroço e cortadas ao meio.  
Sementes de Romã  
Castanha do Pará em pedaços

## Para o molho:

6 colheres (sopa) de iogurte desnatado  
6 colheres (sopa) de água  
1 colher (sopa) de vinagre balsâmico  
1 colher (chá) de sal

Modo de Preparo:

1. Em uma saladeira, disponha as folhas e por cima coloque a uva, a mexerica, a romã e as Castanhas do Pará.
2. À parte, prepare o molho: em um recipiente pequeno ou molheira coloque o iogurte desnatado, a água, o vinagre e o sal, e misture.
3. Sirva a salada com o molho à parte.

***Feliz Natal e um Próspero Ano Novo!***

Gabriela Cavaca  
NUTRICIONISTA

