



Como obter alternativas culinárias mais saudáveis?

1. Ementa habitual para esparguete à bolonhesa:

Ingredientes:

- a) Para o esparguete – esparguete, água e sal.
- b) Para a bolonhesa – carne picada, molho de tomate, sal, pimenta, cebola, azeite e alho.

Confeção habitual – Com a água previamente salgada em ebulição, introduzir o esparguete até que coza. Para a Bolonhesa, após estrugir a cebola e o alho em azeite, adicionar o molho de tomate e a carne picada. Rectifique os temperos após prova, com sal e pimenta.



<http://www.passe.com.pt>

2. Um modo de tornar a confecção mais saudável:

- 1- incorporar mais legumes no molho para a bolonhesa (ex: cenoura, cebola, courgette, beringela, couve branca, tomate);
- 2- reduzir ao sal, usando uma medida própria (copo medidor, etc);
- 3- não adicionar qualquer gordura, uma vez que quando se juntar a carne picada, esta já tem gordura incorporada;
- 4- incluir na água de cozedura do esparguete um dente de alho, uma folha de louro ou salsa, de modo a perfumá-la, e dar-lhe mais sabor, reduzindo assim a necessidade de adição de sal.

Nota: O Serviço de Alimentação pode propor alternativas nas técnicas culinárias habituais.

Ouse experimentar!



<http://www.passe.com.pt>