

NUTRIÇÃO

Feijoada na dieta? Pode!

Alimentar-se de maneira saudável não requer uma revolução na despensa. Basta fazer pequenas adaptações nas receitas, reduzindo a quantidade de gordura, carne processada e açúcar, alimentos ricos em calorias e pobres em nutrientes.

A feijoada, prato típico brasileiro, é um exemplo de bomba calórica que ameaça a saúde e a dieta. Uma feijoada tradicional contém costelinha, lombo defumado, carne seca, linguiça calabresa e várias partes do porco. O prato ainda é acompanhado por arroz branco, farofa preparada na manteiga, torresmo e couve temperada com bacon.

Para alguns, a descrição acima pode causar água na boca. Outros podem sentir repulsa. Para todos, a matemática das calorias é impiedosa. Um prato raso de feijoada tradicional com acompanhamentos não fica por menos de 2 mil calorias, segundo a nutricionista Amanda Epifanio, do Centro Integrado de Terapia Nutricional (Citen), em São Paulo.

– Essa quantia equivale à média de calorias recomendada na alimentação de um dia de uma mulher – ressalta Amanda.

Mas não é preciso abrir mão da feijoada para continuar firme na dieta.

– Com criatividade e algumas medidas simples, podemos transformar muitos de nossos pratos tradicionais em refeições magras, sem abrir mão do sabor – defende a nutróloga e endocrinologista Ellen Simone Paiva, também do Citen.

Confira, no quadro abaixo, uma sugestão de feijoada light elaborada por Amanda.



MAURO VIEIRA, BD - 09/7/04

FEIJOADA LIGHT

Ingredientes

- ▼ 3 litros de água
- ▼ 1 quilo de feijão preto escolhido e lavado
- ▼ 2 folhas de louro
- ▼ 1 laranja com casca
- ▼ 1 cebola picada
- ▼ 1 frango defumado desfiado
- ▼ 500g de salsicha de peru em rodelas
- ▼ 500g de blanquet de peru cortado em cubos
- ▼ 500g de presunto de peru defumado
- ▼ 100g de ricota defumada (pedaço inteiro)
- ▼ Sal a gosto

Modo de preparo

- ▼ Em uma panela de pressão, cozinhe o feijão, o louro e a laranja com casca na água até que o feijão esteja macio.
- ▼ Em outra panela, coloque a cebola em duas colheres de sopa de água e deixe suar.
- ▼ Junte o feijão cozido, as carnes e a ricota defumada e cozinhe por mais 15 minutos.
- ▼ Ao final, acerte o sal, retire a laranja e a ricota e sirva.

Os segredos da receita

- ▼ A ricota defumada adicionada ao feijão e aos demais ingredientes dá o sabor defumado típico dos ingredientes tradicionais.
- ▼ O frango defumado substitui muito bem o sabor do lombo.
- ▼ O presunto de peru e o blanquet fazem as vezes de paio.
- ▼ A salsicha de peru entra no lugar da linguiça calabresa.

Calorias

- ▼ **Feijoada light:** 250 calorias em 100g
- ▼ **Feijoada tradicional:** 100 calorias em 100g

SUBSTITUIÇÕES

Quem não quer fazer a receita de feijoada light sugerida pela nutricionista Amanda Epifanio pode fazer pequenas adaptações na feijoada que costuma servir em casa para torná-la mais saudável.

As dicas são da pesquisadora Maria Helena Arroyos Hilário, nutricionista do Hospital Amaral Carvalho:

- ▼ **Feijoada tradicional:** preparada com feijão preto, carne suína, bovina, seca e processada. Servida com arroz branco, couve refogada e farofa.
Malefícios: o alto teor de gordura saturada e sódio tornam o prato de difícil digestão e contraindicado para pessoas com problemas de colesterol, triglicérides, ácido úrico e pressão alta. Também é rica em nitrato e nitrito, compostos cancerígenos presentes na carne seca, no paio, na linguiça e no bacon.

- ▼ **Feijoada saudável:** substitua a linguiça de porco pela de frango. Retire o bacon da receita e use lombo suíno magro. Troque a carne seca por carne bovina magra.
Benefícios: mantém quase todos os nutrientes da feijoada tradicional mas reduz a quantidade de gordura saturada e sódio.

INDICADOR DE SAÚDE

APARELHOS AUDITIVOS DIGITAIS
FONO AUDIÓLOGOS ESPECIALIZADOS

micro som

CRFAs - RS 0778

T. 3028.4787

R. Sinimbu, 2150 - LJ 01
(ao lado da Igreja Universal)
Caxias do Sul - RS

Agende seu horário

PROMOÇÃO*

Na compra de dois aparelhos auditivos, o segundo terá um desconto de 15% em qualquer forma de pagamento.

*Exclusivo para a linha básica de aparelhos auditivos.

SURDEZ

Aparelhos Digitais 3ª geração com Tecnologia Suíça Phonak. Inteligente, versátil, moderno, simples e pequeno.

Rua Sinimbu, 2150 F: 3214.1421
Caxias do Sul

- Assistência técnica local
- Entregamos o Molde ou Aparelho no mesmo dia
- Garantia de 2 anos

Pilhas p/ todas as Marcas de Aparelhos R\$ 2,00 un.

AMPLIVOX
CENTRO AUDITIVO