



nadia.detoni@pioneiro.com
Fone: 3218.1276

1 ano de Vida Saudável!

O Vida Saudável está em festa! Nesta edição, o projeto completa um ano no Pioneiro e no pioneiro.com. Por isso é que você aprende, aqui, a fazer uma torta de chocolate, guloseima tradicional em festas de aniversário. A professora de culinária Neusa Boeira, do Senac de Caxias do Sul, aceitou o desafio de preparar essa delícia com menos calorias do que as receitas convencionais. Ao

eliminar o açúcar branco e a nata do chantilly, reduzir a quantidade de farinha e fazer outras substituições, houve uma economia de 3 mil calorias, diminuindo em 100 as calorias de cada porção. O cálculo é das nutricionistas Gisele Karine Murador Villela e Rejane Dalcin. Lembre-se: ser saudável não significa nunca comer bolo e outros doces. É fazer as melhores escolhas, e comer uma fatia, não o bolo inteiro!

PIONEIRO.COM
Vídeo
Aprenda o passo a passo da torta mousse de chocolate preparada por Neusa Boeira. No blog, confira também a receita de bombons light de morango com chocolate.

TORTA MOUSSE DE CHOCOLATE



Massa de aveia

Ingredientes

- 12 claras
- 75g de açúcar mascavo
- 350g de aveia em flocos finos
- 8 gotas de adoçante culinário
- 50g de farinha de trigo

Modo de preparo

1. Bata as claras com o açúcar até o ponto de merengue.
2. Junte a aveia e a farinha de trigo delicadamente.
3. Coloque a mistura em quatro formas, duas de formato maior (cerca de 25cm de diâmetro), duas de formato menor (cerca de 15cm de diâmetro), untadas e forradas com papel manteiga.
4. Leve ao forno para assar por cerca de 15 minutos em temperatura de 180°C.

Recheio de mousse

Ingredientes

- 300g de chocolate meio amargo
- 300ml leite desnatado
- 8 gotas de adoçante culinário
- 1 colher (sopa) de gelatina em pó incolor
- Água
- 2 claras em neve

Modo de preparo

1. Derreta o chocolate em banho-maria ou em uma panela direto ao fogo.
2. Junte o leite e o adoçante misturando bem.
3. Hidrate a gelatina em 1/2 xícara de chá de água fria. Acrescente a gelatina hidratada ao chocolate e ao leite.
4. Misture delicadamente as claras em neve. Deixe o mousse gelar antes de começar o preparo.

Cobertura de chantilly

Ingredientes

- 2 claras em neve
- 1 colher (sobremesa) de adoçante culinário em pó
- 1 colher (sobremesa) de emulsificante
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 5 gotas de essência de baunilha

Modo de preparo

1. Misture o adoçante, o emulsificante e o iogurte às claras em neve.
2. Coloque as gotas de baunilha e bata mais um pouco, até ficar bem cremoso e aumentar o volume.

Montagem da torta

1. Forre uma forma com papel alumínio e disponha um disco de aveia maior. Após, despeje 1/4 do mousse de chocolate.
2. Repita a operação com o outro disco maior e depois com os dois discos menores.
3. Cubra a torta com chantilly.

Tempo de preparo: 1 hora
Rendimento: 30 porções
Valor energético: 148 calorias por porção

Em casa de ferreiro...

Todo mês, o Vida Saudável ouve especialistas em saúde para reportagens sobre hábitos saudáveis. Mas será que eles praticam o que pregam? Nesta edição especial de aniversário, nossos entrevistados contam como colocam em prática o que dizem para os outros fazerem. Confira:

O que você faz para ter uma vida saudável?

FOTOS ARQUIVO PESSOAL, DIVULGAÇÃO



“Sigo uma dieta rica em verduras e frutas e pobre em gorduras. Também, é claro, pratico exercícios físicos. Treino corrida, jogo futsal e faço musculação. Como acho que não adianta exercitar somente o corpo, trabalho também a mente. Procuro estudar assuntos relacionados à minha área e manter-me sempre atualizado com o que acontece no mundo.”

Alexandre Silvestrin, 28 anos, personal trainer

“Treino corrida, natação e musculação seis dias da semana, uma hora por dia ou mais, até que a atividade proporcione prazer. Procuro manter uma alimentação balanceada e, no dia de folga, como massa e bebo um pouco de vinho porque ninguém é de ferro.”



Marialdo Rodrigues, 46 anos, treinador de corrida e maratonista

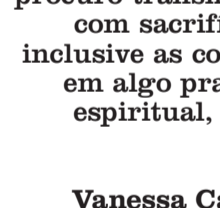
FOTOS ARQUIVO PESSOAL, DIVULGAÇÃO



“Adoto uma alimentação com boas escolhas alimentares, não ingerindo frituras, refrigerantes, doces, gorduras e excesso de sal. Mantenho o corpo hidratado bebendo muita água. Evito café e bebida de álcool. Faço musculação e natação com disciplina. Também reservo tempo para boas horas de sono. A tudo isso somo atitudes anti-estresse, como horas de lazer e, principalmente, ficar perto da minha família e amigos.”

Cláudia Fogaça, 29 anos, nutricionista esportiva

FOTOS ARQUIVO PESSOAL, DIVULGAÇÃO



“Acredito no poder de uma boa noite de sono. Por isso, durmo no mínimo 8h por dia. Faço musculação e aulas de jazz. Bebo muita água e me alimento a cada 3h. Para recarregar as baterias fico perto de pessoas que amo. Sou alegre, de bem com a vida, e procuro transmitir isso aos outros. Não faço nada com sacrifício. Transformo a minha rotina, inclusive as coisas que soam como obrigação, em algo prazeroso. Cuido também do lado espiritual, importante para dar sentido à vida.”

Vanessa Cavagnoli, 34 anos, nutricionista esportiva e estética



“Procuro o equilíbrio em tudo que faço. Isso significa estar bem emocionalmente, cuidar de minha saúde através de um estilo de vida saudável, manter relacionamentos sadios e evitar me envolver em riscos. Isso me faz feliz e me dá energia para superar as dificuldades que podem surgir.”

Sâmia Aguiar Brandão Simurro, 51 anos, psicóloga

FOTOS ARQUIVO PESSOAL, DIVULGAÇÃO



“Bebo muito líquido, especialmente água e chá verde. Evito álcool, refrigerantes, doces e frituras. Minha alimentação é bem balanceada. Incluo ao menos cinco tipos de vegetais ao dia e duas colheres de sopa de linhaça nas principais refeições. Pratico musculação, grande aliada das mulheres após os 30 anos. Durmo ao menos seis horas ao dia, uso bons cosméticos e não esqueço do protetor solar.”

Rafaela Bergmann Correia, 36 anos, dermatologista