

Sugestão de Refeição saudável e saborosa

Tarte de espinafres e cogumelos

INGREDIENTES:

- 100GR DE ESPINAFRES PICADOS;
- 4 OVOS;
- 1 ALHO FRANCÊS ÀS RODELS;
- 1 PACOTE DE NATAS DE SOJA;
- 3/4 CHÁVENA DE CHÁ DE COGUMELOS
- PORTOBELLO PICADOS;
- 2 CEBOLAS PICADAS;
- 1/2 COLHER DE CHÁ DE ORÉGÃOS;
- 1/2 COLHER DE CHÁ DE MANJERICÃO SECO;
- SAL E PIMENTA DO REINO A GOSTO.



MODO DE PREPARAÇÃO:

1. PRÉ-AQUECER O FORNO A 200°;
2. NUMA TAÇA, MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES;
3. DESPEJAR A MISTURA NUMA FORMA.
4. LEVAR PARA ASSAR DURANTE 30 MINUTOS OU ATÉ DOURAR;
5. DEIXAR ARREFECER UM POUCO ANTES DE SERVIR.

Município de Azambuja

Praça do Município 19,
2050-315 Azambuja

Dia nacional da luta contra a obesidade

22 DE MAIO 2021



O que é a obesidade?

É uma doença crónica caracterizada pela acumulação excessiva de gordura no organismo, podendo desencadear outros problemas de saúde. Pode ter inúmeras causas, envolvendo fatores genéticos, ambientais e comportamentais.



Principais consequências:

- Dificuldades respiratórias;
- Problemas cardiovasculares;
- Dificuldades de locomoção;
- Diabetes;
- Hipertensão;
- Cancro.

Diga NÃO à
obesidade.
Leve a sério este
compromisso.

Hábitos que ajudam a prevenir a obesidade...



Aumente o consumo de frutas, legumes e verduras. As frutas e verduras são ricas em vitaminas, minerais e fibras.

Reduza o consumo de gorduras, carnes vermelhas, frituras e salgados. Opte pelas carnes brancas, como frango e peixe.



Reduza o consumo de doces e outros alimentos ricos em açúcar.

Evite o consumo de álcool e refrigerantes.



Faça pelo menos 3 refeições por dia. Estará a evitar que o estômago fique vazio por muito tempo, diminui o risco de gastrite e não irá exagerar na quantidade quando for comer.

Seja ativo, faça exercício físico regularmente.

