



## Confraternização de fim de ano no ambiente de trabalho

### Boas festas com alternativas saudáveis

Com as datas comemorativas deste mês, iniciamos a época mais aguardada do ano que sempre é marcada pelo reencontro com pessoas queridas e familiares para a troca de presentes e de bons sentimentos. Temos também as delícias da ceia de Natal, amigo oculto, festas de final de ano com nossos amigos a qual passamos todo o ano juntos no ambiente de trabalho! Os sabores e cheiros das preparações servidas nestas ocasiões fazem parte da nossa memória. Mas, como poderíamos deixar estas comemorações mais nutritivas e saudáveis sem perder é claro seu agradável sabor?

Ao decorrer deste boletim mostraremos algumas sugestões criativas de como podemos aproveitar os nossos encontros de final de ano no trabalho de forma mais nutritiva, prática e saborosa.

Na preparação dos pratos que serão servidos aproveite os alimentos na sua totalidade! Além de ser mais nutritivo é uma forma inteligente de não desperdiçá-los, tenha atitudes SUSTENTÁVEIS!

Para auxiliar no momento das compras e fazer escolhas mais saudáveis, buscamos propostas práticas como:

→ Comprar somente os alimentos que serão utilizados com o auxílio de uma lista com a quantidade correta dos ingredientes que serão

utilizados nas preparações.

- Diminuir o tamanho das porções, pois assim não haverá privações dos alimentos tipicamente natalinos.
- Na elaboração dos pratos lembre-se de utilizar pouco óleo para preparar os alimentos, preferir opções assadas e investir em saladas cruas ou frutas sem caldas.
- Nas preparações assadas como peru, chester, tender, lombo e pernil procure temperá-las com suco de laranja e ervas. Dessa forma, ficam mais apetitosas dispensando o uso da manteiga para cobertura dos assados.

Opção inteligente! Para a ceia natalina escolha o lombo, pois ele apresenta menor quantidade de gorduras em relação ao pernil.

As gorduras são os nutrientes que apresentam maior quantidade de energia por grama, a quantidade calórica do lombo é menor, tornando esse tipo de carne mais leve e saudável. A fatia média (80 g) de pernil assado apresenta 262Kcal e 13,9g de gorduras. A mesma fatia de lombo assado contém 210 Kcal e 6,4g de gorduras.

→ As frutas secas e castanhas podem ser consumidas, porém com moderação. Em excesso podem contribuir para aumentar o valor calórico da refeição.

→ Prefira sucos naturais que não necessitem de açúcar extra. Bebidas alcoólicas são geralmente calóricas, por isso na hora de ingerir modere na quantidade.

Lembre-se que a satisfação do Natal é o encontro com as pessoas que amamos! E a alimentação equilibrada só fortalece esse momento!



# Nozes, amêndoas, castanhas e avelãs

As oleaginosas são características dessa época do ano e também são ótimas fontes de gorduras boas, vitaminas e minerais, que irão proteger o seu coração. Em contrapartida, são alimentos calóricos. Por isso, evite servi-las como aperitivos. Uma dica é utilizá-las com o arroz, saladas e sobremesas.



## Na hora do brinde

As alternativas mais criativas, saborosas e saudáveis são sucos preparados de preferência com frutas ou polpa de frutas que podem ser utilizadas em forma de coquetéis sem álcool e até mesmo um ponche de frutas.

Para comemorar que tal trocar o champanhe por vinho tinto que contém antioxidantes? Mas lembre-se de moderar na quantidade ingerida.

### Cantinho saudável

## Lombo de porco assado com alecrim

### Ingredientes:

- 1 kg de lombo de porco limpo;
- 2 ramos pequenos de alecrim
- 1 ramo grande de tomilho;
- 1 folha de louro;
- 1 dente de alho cortado em lascas;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- Sal a gosto.

### Modo de preparar:

Com a ponta de uma faca afiada, perfure toda a carne e enfie as folhas de alecrim e as lascas de alho. Separe as folhas de tomilho e misture-as com a folha de louro esmigalhada e o sal. Esfregue a carne com essa mistura e coloque-a numa assadeira pequena. Regue com o azeite e asse em forno pré-aquecido (180°C) por 1 hora.

Continue a regar com o azeite, de vez em quando. Deixe a carne descansar por 10 min. em local aquecido antes de cortá-lo em fatias. O lombo de porco também pode ser servido frio com salada de batatas.



FOTO: SADIÁ