

COMO USAR ESPECIARIAS

As especiarias são produtos de origem vegetal, com sabor ou aroma acentuados. Muitas delas tem propriedades nutricionais benéficas a nossa saúde. O seu uso dá um gostinho especial aos alimentos, e diminui a necessidade do uso excessivo de sal ou temperos industrializados, que são prejudiciais. Apesar de conhecer muitas delas, é comum a dúvida de em que preparações utilizá-las. Confira esse guia, com dicas para incluir especiarias do café da manhã ao jantar!

COMO USAR AS ERVAS E ESPECIARIAS NO SEU DIA A DIA?? SIGA AS DICAS!

Café da manhã
RAÍZES, OVO, QUEIJO - polvilhar orégano, cúrcuma, salsa, cebolinha, manjeriço; SUCO- adicionar gengibre, açafrão; CAFÉ- adicionar canela

Lanches
FRUTAS ou IOGURTE- polvilhar canela; SANDUÍCHE- incluir no recheio orégano, cúrcuma, salsa, cebolinha, manjeriço, noz-moscada; MINGAU - usar cravo e canela

Almoço e Jantar
ARROZ e FEIJÃO - usar alho, açafrão, cúrcuma, salsa; CARNES e SOPAS- usar alho, pimenta do reino, alecrim, páprica, coentro, hortelã; SALADAS - preparar molho com limão, azeite e ervas variadas (orégano, salsa, cebolinha, manjeriço, coentro, hortelã)

BOM APETITE!!!

Fonte: NANUP - UNEB

Tatiana Medeiros Mota–Nutricionista (CRN5-3566)

