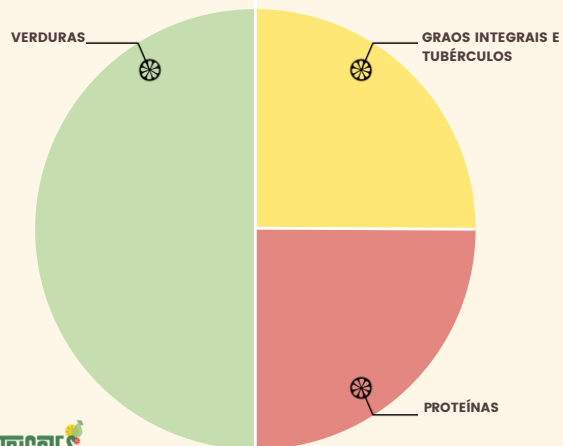


## Ferramenta básica

A explicación completa do prato saudable está no **dossier informativo**.



NUTRICIOLES

## Proteínas

NUTRICIOLES



# COMPLEMENTAR A CEA

## Carbohidratos

### Priorizar o uso de cereais integrais.

Usa pasta, arroz, cuscús, quinoa... en salteados, en guisos, ensaladas, fervidos ou cremas.

As patacas ou as batatas tamén se poden asar ou usar para facer purés.

## Verduras e/ou hortalizas

### Prioriza a variedade, de tempada e as diferentes cores.

En salteados, asados, guisos, ensaladas, cremas, gratinados, ao vapor, con sofritos ou fervidos.

No **dossier informativo** atoparás ideas e receitas elaboradas.

## 1 ensalada ao día!!

| Se na comida hai... | Na cea toma...      |
|---------------------|---------------------|
| Carne               | Legumes ou ovo      |
| Peixe               | Legumes ou ovo      |
| Ovo                 | Legumes ou peixe    |
| Legumes             | Peixe, carne ou ovo |

En caso de dúbida, **prioriza sempre o uso de proteínas vexetais**.