



ArcelorMittal

Abertta Saúde
Promoção da Qualidade de Vida

A top-down view of various pasta shapes and ingredients. The background is dark. In the foreground, there are several types of pasta: fusilli (twisted shells), farfalle (butterfly-shaped), and spaghetti. Interspersed with the pasta are several bright red cherry tomatoes on their green stems, a whole head of white garlic, and a sprig of fresh green rosemary. The word 'MASSAS' is written in large, bold, orange letters with a white outline at the bottom center.

MASSAS

É cientificamente comprovado que uma alimentação saudável é o segredo para a longevidade e para uma vida mais feliz. Ela proporciona ainda maior disposição e concentração nas tarefas do dia a dia, além de refletir diretamente na saúde e bem-estar.

Pensando nisso como iniciativa do programa Viva+, lançamos este e-book com receitas saudáveis e descomplicadas, elaboradas pelas nutricionistas dos CPSs para que você possa ter uma motivação a mais para a mudança de hábitos.

Daniele dos Reis

Coordenadora de Enfermagem e Promoção da Saúde

Nutricionista dos Centros de Promoção da Saúde da Abertta Saúde:



Tatiane Lares Salgado

Centro de Promoção da Saúde de Belo Horizonte,
Contagem e Sabará



Ana Carolina do Couto

Centro de Promoção da Saúde de João Monlevade



Virginia Pavesi Miguel Wellichan

Centro de Promoção da Saúde de Piracicaba



Milyane Nicolini Jorge

Centro de Promoção da Saúde de Timóteo

ARROZ COM FRUTAS SECAS

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de arroz cozido
- 2 colheres de sopa de uva passas
- 2 colheres de sopa de damasco picados
- ½ xícara de cenoura cozida picada
- ½ xícara de salsão picado
- 3 colheres de sopa de folhas de erva-doce frescas
- 1 20ml de requeijão light
- 2 colheres de sopa de salsa picada

Modo de reparo

Coloque em uma vasilha o arroz, uva passas molhadas na água quente, o damasco, a cenoura, o salsão e a erva-doce. Misture bem e por último, acrescente o requeijão. Leve ao forno em uma forma de pudim por 15 minutos. Desenforme e sirva com salsa polvilhada.



ARROZ INTEGRAL À GREGA

Ingredientes

- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 1 colher de chá de suco de limão
- 1 cenoura picada
- 1 xícara de chá de arroz integral cru lavado e escorrido
- 2 colheres de sopa de cebolinha verde picada

Modo de preparo:

Em uma panela, refogue, em fogo médio, o azeite com a cebola, a cenoura e o arroz. Adicione o caldo de galinha dissolvido em água. Quando começar a ferver, abaixe o fogo. Tampe a panela e deixe cozinhando por 45 minutos. Depois que toda água estiver secado, desligue o fogo e acrescente o suco de limão e a cebolinha picada. Sirva quente.



CANELONE DE ESPINAFRE

Ingredientes

1 pacote (250gr) de massa p/ canelone
1 maço de espinafre
Alho
Queijo ralado
Sal
Cebola picada
2 colheres de sopa de creme de leite
1 e 1/2 colher sopa de farinha de trigo
1 colher de sopa de manteiga
1 xícara de água

Molho

1 colher de azeite
2 colheres de creme de leite
sal

Modo de preparo:

Picar o espinafre e levar ao fogo para amolecer. Dourar a cebola e o alho na manteiga, acrescentar 1 xícara de água fervendo, juntar o espinafre, sal, queijo e creme de leite. Rechear os canelones, cobrir com o molho e assar.



BOLINHO DE ARROZ INTEGRAL

Ingredientes

1 xícara de chá de arroz integral cozido;
1 xícara de chá de farinha de aveia ou trigo integral;
½ xícara de chá de leite desnatado;
1 ovo;
2 colheres de sopa de salsinha picada;
1 colher de sopa de cebolinha verde picada;
1 dente de alho picado;
1 colher de chá de fermento em pó;
Sal e pimenta do reino à gosto.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes. Com a ajuda de duas colheres, faça bolinhas e coloque em uma travessa antiaderente. Asse em forno médio preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até estarem cozidos e dourados. Dica: para versão sem glúten: usar farinha de arroz. Para versão sem lactose: usar leite sem lactose ou bebida vegetal.





ArcelorMittal

Abertta Saúde

Promoção da Qualidade de Vida