

NUTRIÇÃO PARA LEVAR

Trocas Saudáveis para Doces Assados

Todo mundo gosta de um doce de vez em quando. Experimente algumas dessas simples trocas de ingredientes para doces saborosos e saudáveis!

Troque...



1 copo de manteiga

Por...

½ copo de abacate amassado



1 copo de purê de maçã



½ copo de açúcar

⅓ copo de mel



1 colher de sopa de açúcar

2 colheres de sopa de banana amassada



1 copo de farinha branca

¾ copo de farinha de trigo integral



1 copo de purê de feijão preto enlatado



1 copo de leite integral ou ½ copo de creme de leite

1 copo de leite sem gordura,
1 copo de leite baixo em gordura, ou
1 copo de leite vegetal



1 copo de gotas de chocolate

1 copo de uvas passas



DICA DE NUTRIÇÃO: Para aumentar os nutrientes, o sabor e a umidade, experimente usar frutas e vegetais ralados ou amassados em vez de manteiga ou óleo na receita.

Por que é importante escolher opções baixas em gordura saturada e açúcar adicionado?

Comer muita gordura saturada (encontrada em laticínios e carnes) e muito açúcar adicionado todos os dias pode aumentar o risco de doenças cardíacas, diabetes e derrame. Escolher alimentos baixos em gordura saturada e açúcar adicionada, como azeite, leite sem gordura e frutas frescas, pode te dar uma vida longa e mais saúde.



Bolinhos de Abóbora

Porções por receita: 12 Preparo: 15 minutos Cozimento: 35 minutos

Porção: 1 bolinho Custo: \$5.98 por receita



Ingredientes

Spray de culinário antiaderente
1 copo de farinha de trigo
1 copo de aveia em flocos grossos
½ copo de açúcar
1½ colheres de chá de fermento em pó
½ colher de chá de sal
1 colher de chá de canela
1 ovo grande
½ copo de leite baixo em gordura
1 lata (15 onças) de abóbora pura
¼ copo de óleo vegetal
2/3 copo de uvas passas
½ copo de nozes picadas (opcional)

Modo de Preparo

1. Pré-aqueça o forno a 350°F. Borrife a forma de “muffin” com spray antiaderente.
2. Misture a farinha, a aveia, o açúcar, o fermento, o sal e a canela juntos em uma tigela.
3. Em outra tigela, bata o ovo, o leite, a abóbora e o óleo.
4. Faça um buraco no centro dos ingredientes secos e adicione os ingredientes molhados. Misture só até a mistura ficar umedecida.
5. Acrescente as passas e as nozes se for usar.
6. Despeje ¼ de copo de massa em cada forma.
7. Asse por 35 minutos ou até ficarem levemente dourados por cima.

Mais receitas podem ser encontradas em:
<https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>