

NUTRITION TO GO

TROCA DE RECEITAS DOCES

As festas de fim de ano chegaram, junto com os doces e guloseimas. Esses alimentos têm adição de açúcar. Embora possamos comer alimentos com adição de açúcar de vez em quando, devemos limitar a quantidade de açúcar adicionado que comemos. Abaixo estão algumas idéias de como ajudar a adoçar receitas sem adicionar açúcar.

INGREDIENTES NATURALMENTE DOCES

Compota de maçã sem açúcar: Substitua 1 copo de açúcar por 1 copo de compota de maçã sem açúcar.

Dica: Reduza a quantidade de líquido que a receita pede. Para cada 1 copo de compota de maçã sem açúcar, reduza os líquidos em 1/4 de copo.

Bananas: Substitua 1 copo de açúcar por 1 copo de banana amassada.

Dica: use bananas bem maduras para um sabor mais doce!



PRECISA ADOÇAR A SUA COMIDA?

Experimente estas especiarias:

- **Canela:** Esta especiaria tem uma doçura natural que pode ser adicionada a doces assados e guloseimas.
- **Cacau em Pó Sem Açúcar:** Experimente usar em vez de calda de chocolate.
- **Tempero de Torta de Abóbora:** Dê um ar de outono aos alimentos com esse tempero.
- **Tempero de Torta de Maçã:** Junto com doçura natural, este tempero pode adicionar mais sabor à sua comida! Você pode até fazer em casa.*



*Tempero de Torta de Maçã:

- 4 colheres de sopa de canela em pó
- 1 ½ colher de chá de noz-moscada moída
- ½ colher de chá de "allspice" em pó
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 1 ½ colher de chá de cardamomo em pó



E OS ADOÇANTES ARTIFICIAIS?

- Experimente as opções listadas na página anterior antes de usar adoçantes artificiais. Os adoçantes artificiais podem não ser a melhor escolha para substituir o açúcar comum. As pesquisas mostram opiniões mistas sobre adoçantes artificiais e seus efeitos na saúde a longo prazo. Pode ser que adoçar a comida de outras maneiras seja melhor para nós.
- Se você decidir trocar o açúcar por adoçante artificial, saiba que muitos são bem mais doces do que o açúcar normal, então você só precisa de uma pequena quantidade! Se você costuma colocar adoçantes artificiais no café, chá ou outras bebidas, tente reduzir a ingestão usando um pacote de cada vez.



GRANOLA DE BANANA E AMÊNDOAS

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 15 minutos

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: 1 copo

Ingredientes

Spray antiaderente

2 copos de aveia

1/2 copo de amêndoas fatiadas

2 colheres de chá de canela*

1 banana madura, amassada

1/4 copo de frutas vermelhas ou passas secas

*pode ser trocado por tempero de torta de maçã ou tempero de torta de abóbora



Esta é uma ótima ideia de presente para o fim de ano!

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 325°F.
2. Unte uma assadeira com spray antiaderente.
3. Adicione todos os ingredientes em uma tigela. Misture.
4. Espalhe em uma camada fina sobre uma assadeira.
5. Asse por 30 minutos. Mexa na metade do tempo.
6. Deixe esfriar completamente antes de armazenar em um recipiente hermético por até duas semanas.



***Confira nossas receitas saudáveis em:**
<https://web.uri.edu/snaped>