



Abuse dos “pratos de panela”

- Os “pratos de panela” são ideais para obter uma refeição saudável, com aroma, sabor e muita cor.
- O método de confeção utilizado nestes pratos é o **estufado**, que se confecionado de forma adequada pode ser um método de confeção saudável.
- Como exemplos destes pratos temos as **caldeiradas, jardineiras, cataplanas, ensopados...**
- Utilize hortícolas e leguminosas nestes pratos.
- A grande variedade de ingredientes que é utilizada nestes pratos permitirá, sem dar por isso, reduzir à quantidade de carne/pescado – **Poupa dinheiro e ganha saúde!**

DESTAQUE

Estes pratos são nutricionalmente muito interessantes, uma vez que a água de cozedura é consumida mantendo assim todos os nutrientes que foram libertados para a água.

Como fazer um estufado saudável?

- 1-Coloque na panela uma quantidade considerável de cebola, alho, alho francês, tomate, cenoura ou pimento, adicione um pouco de água e deixe cozer em lume brando.
- 2-Adicione o(s) alimento(s) que pretende cozinhar (carne/pescado) e adicione mais um pouco de água.
- 3-Por fim adicione uma pequena quantidade de azeite (cerca de 1 colher de sobremesa por pessoa) e deixe estufar.