

puxe a sardinha e o atum pro seu lado! e ou enãas caras o essa iê aiixes sãO anus oe esnertcíos À sauna alem oeo iãoaras. sao iafiiítiafâ para ilriwixa e oíioivi receitas bgÁs e eÀi2oàs. sardinha e atum tem muito ômega3. essa gordura é boa ao coração: diminui o triglicérides no sangue e regula a pressão, diz patricia davidson. nutricionista dorio de janeiro especializada pelo institute for functional medicine eua. eles contém ainda ferro, cálcio. potássio. fósforo. vitamina a e dha. esse acido auxilia a oxigenação de células. afirma elaine de pádua, diretora da dna nutri, de são paulo. uma lata de sardinha 120 g custa em média 2.50 reais; uma de atum sólido 170 g ou ralado 120 g, 4 reais, ponl'iaas no menu! temos boas receitas. macarrão al mare ingredients: 1 pacote de macarrão parafuso; 3 latas de atum ralado conservado em água ou óleo; 1 cebola picada; 3 dentes de alho; 15 tomates cereia cortados ao meio; 3 colheres sopa de azeite extravirgem; 1 ramo de manjeriço: sal, pimenta e queijo ralado. preparo: cozinhe o macarrão numa panela grande com água e sal. em outra panela, doure a cebola e o alho no azeite. então acrescente o atum, o manjeriço e, depois, o tomate. tempere com sal e pimenta a gosto. refogue por cinco minutos. retire do fogo e misture com a massa. antes de servir, salpique o queijo ralado. receitas: equipa mnp or marjorie zoppe ipatê de sardinha ingredients: 1 lata de sardinha conservada em água ou óleo: cebola e 1 cenoura ralada; 1 punhado de salsa e cebolinha picadas; 1 xícara chá de maionese 0 de gordura; 1/2 de limão espremido; 1/2 sal e pimenta a gosto. , if comic aflito sua risco os vprpaw fire â espinha das siliíiãiaâ izät; l9z'; "sardinhas, amasseas com um garfo e misture os ingredientes 0 m j 3 ' if , ' fumê: o z g i z m z z z z z g i z v a t e f f m l u m a p h s l h m i m ú f z z z a z s a ú d e i o v s e m á g u a o u e m ó l e o a m b o s c o n s e r v a m b e m o a t u m e a s a r d i n h a n a l a t a . a d i f e r e n ç a e p a r a s u a p a n ç a . 9 7 c a l o r i a s 1 2 6 c a l o r i a s 1 4 0 c a l o r i a s 1 8 0 c a l o r i a s 1 , 5 g d e g o r d u r a 3 , 6 g d e g o r d u r a 8 , 3 g d e g o r d u r a 9 , 6 g d e g o r d u r a e m m o g ^ n z m z z z r a n e i z a m z i e i m a s c z z m p z z z z z ç õ ú z z z a i i m z z m z z z z r i m , u m z z z m p

MIXER

NUTRIÇÃO

Puxe a sardinha (e o atum) pro seu lado!

PEQUENAS LATAS DESSES PEIXES SÃO BAÚS DE BENEFÍCIOS À SAÚDE – ALÉM DE BARATAS, SÃO PRÁTICAS PARA LEVAR E RENDEM RECEITAS BOAS E RÁPIDAS...

POR MARJORIE ZOPPEI

Sardinha e atum têm muito ômega-3. "Essa gordura é boa ao coração: diminui o triglicérides no sangue e regula a pressão", diz Patricia Davidson, nutricionista do Rio de Janeiro especializada pelo Institute for Functional Medicine (EUA). Eles contêm ainda ferro, cálcio, potássio, fósforo, vitamina A e DHA. "Esse ácido auxilia a oxigenação de células", afirma Elaine de Pádua, diretora da DNA Nutri, de São Paulo. Uma lata de sardinha (120 g) custa em média 2,50 REAIS; uma de atum sólido (170 g) ou ralado (120 g), 4 REAIS. Ponha-as no menu! Temos boas receitas...

Macarrão al mare

INGREDIENTES: 1 pacote de macarrão parafuso; 3 latas de atum ralado (conservado em água ou óleo); 1 cebola picada; 3 dentes de alho; 15 tomates-cereja cortados ao meio; 3 colheres (sopa) de azeite extravirgem; 1 ramo de manjeriço; sal, pimenta e queijo ralado.

PREPARO: cozinhe o macarrão numa panela grande com água e sal. Em outra panela, doure a cebola e o alho no azeite. Então acrescente o atum, o manjeriço e, depois, os tomates. Tempere com sal e pimenta a gosto. Refogue por cinco minutos. Retire do fogo e misture com a massa. Antes de servir, salpique o queijo ralado.

* Receitas: equipe MH

Patê de sardinha

INGREDIENTES: 1 lata de sardinha (conservada em água ou óleo); ½ cebola e 1 cenoura ralada; 1 punhado de salsinha e cebolinha picadas; 1 xícara (chá) de maionese 0% de gordura; ¼ de limão espremido; sal e pimenta a gosto.

PREPARO: tire a espinha das sardinhas, amasse-as com um garfo e misture os ingredientes até formar uma pasta.



27%

É QUANTO REDUZ SEU RISCO DE DESENVOLVER DOENÇA CORONÁRIA SE CONSUMIR, POR SEMANA, NO MÍNIMO 400 G DE PEIXES RICOS EM ÔMEGA-3, COMO ATUM E SARDINHA.

* Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)

Em água ou em óleo?

AMBOS CONSERVAM BEM O ATUM E A SARDINHA NA LATA. A DIFERENÇA É PARA SUA PANÇA...

Atum em água*	Atum em óleo*	Sardinha em água*	Sardinha em óleo*
97 calorias	126 calorias	140 calorias	180 calorias
1,5 g de gordura	3,6 g de gordura	8,3 g de gordura	9,6 g de gordura

* Em 100 g ** Fonte: Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos (TACO), Unicamp