

Nutri News

• Informativo Semanal NutriFam • Alimentos Enriquecidos com carinho •

série
Alimentos
Funcionais



A “fumaça” saindo da boca não deixa dúvida: chegou o inverno. É hora de tirar do armário casacos, luvas, cachecóis, gorros, tudo o que é utilizado para esquentar. Mas, muitas vezes, as pessoas também precisam da sensação de “calor interno”. É nesse momento que entram em ação os tradicionais cafés e chás, além de uma das opções mais versáteis: a sopa.

“A sopa é uma preparação muito consumida no inverno, pois, além dos outros benefícios, aquece o corpo, é leve e passa uma sensação gostosa e confortável”.

Os caldos são, realmente, uma alternativa interessante para os dias frios e não só pelo fato de esquentarem. “Nesse período, o consumo de água automaticamente é reduzido, já que a transpiração é menor. Nesse caso, a sopa é uma boa fonte de hidratação, por ser

rica em água”, explica

a nutricionista.

Entrada ou prato principal

Mais do que uma opção saudável (pode ser consumida à noite, pois não pesa no estômago), a sopa é, também, uma refeição bastante flexível. “Uma boa sopa serve tanto de entrada como de prato principal. O ingrediente fundamental pode ser legume (sopa de cebola), alguma carne (canja, com frango) ou, até mesmo, um misto, como o caldo verde (batata, couve e lingüiça)”, comenta o chef de cozinha Ricardo Paulillo, da Casa dos Chefs.

Dependendo da composição, os caldos podem, inclusive, ser utilizados como uma refeição completa. “É possível desde que possua todos os grupos alimentares: carboidratos,

carboidratos, proteínas e gorduras de boa qualidade. São preferíveis as sopas com talos e pedaços de legumes que necessitem ser mastigados, pois podem ajudar mais na saciedade, em vez das batidas”.

Caso a sopa não conte com todos os ingredientes necessários para uma refeição completa, são muitas as maneiras de complementá-la. “No caso de não ter carboidratos (batata, arroz, macarrão) ou se estiverem em pouca quantidade, normalmente acompanha-se com pães. No caso de uma sopa de feijão com macarrão, por exemplo, substituir o pão por torresmo ou alguma outra

“Use a criatividade, inove e capriche nas sopas, elas aquecem e trazem uma sensação de leveza à noite. Aproveite os alimentos da época e varie a cada preparação”, incentiva a nutricionista.

“As sopas podem ser tão calóricas como qualquer outro prato. Para evitar, é necessário conhecer os elementos que estão sendo usados e saber se está de acordo com o que é pretendido na refeição. O mais importante é conseguir sabor com os principais ingredientes (legumes, carnes) para não ser necessário adicionar uma quantidade grande de gordura (creme de leite, por exemplo)”, sentencia Paulillo.

Fonte: unilever.com

