

2014-08-13 18:41:26

<http://justnews.pt/noticias/associacao-portuguesa-dos-nutricionistas-lanca-guia-de-receitas-saudaveis-de-verao>



Associação Portuguesa dos Nutricionistas lança «Guia de Receitas Saudáveis de Verão»

A Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN) acaba de anunciar que lançou o "Guia de Receitas Saudáveis de Verão", uma vez que, nesta altura de calor, "a atenção dada à seleção, preparação e confecção dos alimentos deve ser redobrada".

O Guia sugere várias opções práticas e saudáveis, "e não menos agradáveis", de saladas, sanduíches e frutas, recordando que a água deve ser sempre a bebida de eleição, "visto que interfere no funcionamento de todos os sistemas e órgãos e também auxilia na regulação da temperatura corporal", e com a indicação dos valores recomendados de ingestão de água, consoante o sexo e fase do ciclo de vida em que cada pessoa se encontra.

Este "caderno" agora lançado pela APN indica também o que não se deve levar para uma refeição de Verão, como é o caso, por exemplo, de iogurtes, gelatinas, queijos frescos, fiambre, carnes ou peixes mal cozinhados, frutos do mar, devido ao risco de intoxicação alimentar e deterioração.

A segunda parte do Guia apresenta um conjunto de sugestões de receitas, como é o caso da Salada de Frango e Gengibre, Sanduíche de Peru e Abacaxi ou Couscous de Legumes e Atum.

O Guia pode ser consultado [aqui](#).



