





Quem busca atendimento médico quer encontrar acolhimento, consideração, diálogo e orientações confiáveis referentes à saúde. Essa atenção aos pacientes do MPF está presente nas consultas e também no canal on-line Saúde em Rede.

Disponível 24 horas, via intranet, o Saúde em Rede traz notícias, dicas e vídeos sobre nutrição, exercícios físicos, prevenção de doenças, controle do estresse e hábitos saudáveis. E oferece também várias receitas de refeições nutritivas.

Confira algumas combinações de carboidratos, proteínas, frutas e hortaliças que podem servir de lanche no trabalho:

- Cuscuz de micro-ondas + frango desfiado (2 colheres/sopa) + alface/agrião/rúcula (opcional)
- Crepioca + atum/sardinha (½ lata) + tomate cereja
- Pão sírio + cottage com azeite (2 colheres/sopa) + pepino ralado
- Torrada light + ricota com azeite (2 colheres/sopa) + rabanete ralado
- Pão tipo tortilha integral + pasta de grão de bico (2 colheres/sopa) + beterraba ralada
- Cookies integrais + ricota (2 colheres/sopa) + fruta seca + açúcar mascavo (opcional)
- Granola (2 colheres/sopa) + banana + coco seco + canela
- Biscoito de arroz integral + iogurte natural desnatado (180 ml) + mel (opcional)
- Cereal (1/3 xícara) + pasta de amêndoas (2 colheres/sopa) + acúcar demerara (opcional)

Dicas: Congelar porções individuais de frango pronto e, quando precisar, descongelar na geladeira ou na função "descongelamento" do micro-ondas. A salada também pode ficar pronta na geladeira, já higienizada e cortada.

Receitas

Crepioca (1 porção)



1 ovo + 2 colheres (sopa) de goma de tapioca + 1 colher (chá) de azeite ou óleo + 1 pitada de sal + orégano ou ervas finas. Misturar tudo com um garfo até ficar uniforme. Colocar a massa numa frigideira antiaderente, sem mexer, e corar dos dois lados. Ideias de recheio: frango, atum, carne moída, queijo branco.

Cuscuz de micro-ondas



2 colheres (sopa) de flocão de milho + 1 colher (sopa) de farinha de linhaça ou gérmen de trigo ou farinha de chia, temperos (sal, orégano, açafrão a gosto). Colocar tudo em um recipiente próprio para micro-ondas, cobrir com água e cozinhar por 2 minutos.

Panqueca de banana



1 banana amassada + 2 colheres (sopa) de aveia em flocos + 1 colher (sopa) de farinha de trigo (opcional) + 1 ovo. Amassar bem a banana e os outros ingredientes com um garfo ou bater tudo no mixer até formar uma massa homogênea. Untar a frigideira com 1 colher (chá) de óleo e grelhar as panquecas dos dois lados.

Vitamina



Na véspera, deixar na geladeira, em pote de vidro com tampa, os ingredientes em camadas: ½ copo de iogurte natural + 4 ameixas secas + 1 colher (chá) de chia + 1 colher de iogurte + 1 colher (sopa) de aveia + o resto do iogurte. Sugestões de sabores de vitamina: abacaxi, maracujá, morango, amora, banana, acaí, cupuacu, graviola.

> Visite o Saúde em Rede. E coloque saúde na sua rotina! Acesse: intranet.mpf.mp.br/saudeemrede







