

# “5 POR DIA – COMA MAIS FRUTA E LEGUMES”

## COMO CONSUMIR HORTÍCOLAS

### SIRVA-OS CRUS, EM SALADAS COLORIDAS

Prepare saladas rápidas e refrescantes com alface, tomate cereja, cubos de pepino, rodela de maçã, milho, tiras de cenoura, pimento, couve roxa e repolho. Acompanhe com molho de iogurte ou vinagreta com ervas aromáticas.

### PREPARE-OS NO FORNO

A maioria dos legumes ficam deliciosos no forno com um queijo ralado ou com um fio de azeite, sal e alho. Opte por cogumelos, curgete, beringela, tomate, nabo, beterraba e cenoura. Dê cor ao seu prato!

### USE A FRIGIDEIRA OU O WOK

Aqueça um pouco de azeite e alho no *wok* ou numa frigideira funda e deite os legumes cortados em pedaços. Tempere com sal, ervas aromáticas, molho de soja, sementes de sésamo, etc.

### FAÇA SOPAS CASEIRAS

Quase todas as sobras de legumes cozidos podem ser aproveitadas para uma sopa de textura cremosa.

Não se esqueça de incluir legumes partidos em pedaços.

Experimente adotar técnicas de “marketing”: em vez de sopa de tomate ou de espinafres, come-se muito melhor uma “sopa à Benfica” ou “sopa à Popeye”.

### VARIE OS PURÉS

Renove o clássico puré de batata. Junte-lhe outros legumes como cenoura, curgete, abóbora, ervilhas e brócolos.

### ADAPTE AS RECEITAS

Guarneça as omeletas com cebola, salsa, cogumelos, milho, cenoura, tomate e pimentos.

Faça pizzas com legumes, tartes vegetarianas e espetadas de hortícolas.

Junte legumes aos pratos de arroz (ex: grelos, brócolos, tomate).

Nas sandes de pão escuro acrescente alface, rúcula, pepino, cenoura raspada, tomate, couve branca, aipo e couve roxa.

