

MH★COOL

A GRANDE QUESTÃO

QUE ALTERNATIVAS DE REFEIÇÕES BARATAS POSSO LEVAR PARA O TRABALHO?

Fernando Silva, Torres Vedras

Se não quiser cozinhar de todo, pode adquirir em super e hipermercados sopas frescas prontas a consumir, ficando uma porção (200 ml) de sopa de legumes por cerca de 0,65€. Adicione uma salada ou dois wraps ou refeição pronta a consumir adquirida na mesma superfície comercial e terá um custo entre dois e três euros. Finalize com uma peça de fruta ou uma gelatina por um valor entre 0,30 e 0,40€ e conseguirá adquirir um almoço completo por cerca de quatro euros. Se preferir fazer as suas refeições, mas de forma simples, opte por confeccionar pratos de forno, pois dão menos trabalho e requerem menos habilidade para cozinhar. Entre lombo de porco, peitos de frango, salmão, lombos de pescada, basta temperá-los e levá-los ao forno ou air fryer e consegue facilmente ter refei-

ções para toda a semana. As guarnições podem ser simples como arroz ou massas cozidas e saladas (podem ser embaladas) ou legumes também assados – leve ao forno ou air fryer com um fio de azeite, sal e ervas aromáticas a gosto. Pode também optar por fazer os seus wraps em casa, bastando para isso ter duas folhas de wraps, idealmente integrais, acrescentar uma proteína (frango, atum, salmão, salmão fumado, ovo, miolo de camarão, queijo...), legumes a gosto (alface, rúcula, tomate, cenoura, milho, beterraba) e um molho de iogurte ou uma pequena porção de maionese light ou queijo de barrar de ervas. Pode também optar por fazer a sua salada tendo por base uma mistura de folhas, uma fonte de proteína das acima mencionadas e legumes dos acima mencionados. Tempere com um fio de azeite ou molho de io-

gurte caseiro. Se não tem paciência para cozinhar arranje logo diversos legumes e acondicione-os no frigorífico bem secos em caixas fechadas e vá alternando a fonte de proteína diariamente. Outra opção prática e barata são os cupcakes saudáveis – bata ovos, acrescente uma fonte de proteína a gosto e legumes, tempere com sal, pimenta e ervas e leve ao forno em formas de cupcakes até estarem cozinhados. Acompanhe três cupcakes com salada, sopa e uma porção de fruta.

A RESPOSTA:
DENISE MENDES,
NUTRICIONISTA NA CLÍNICA
ONLINE WOMEN MENTAL CLICK