

## MARMITAS PARA LEVAR PARA O TRABALHO

Por Gisela Arnaud Existem muitas formas para se preparar marmitas para levar para o trabalho, mas o melhor e mais prático é mesmo preparar a marmita em camadas e utilizar os alimentos que já estão prontos no jantar do dia anterior. Os melhores e mais saudáveis, são os potes de vidro e podem ser retangulares, redondos, mais ou menos altos...isso vai depender da forma que sentes que lhe dá mais jeito. O mais importante é que o conteúdo seja sempre "Comida de Verdade". \*\*\*Todas as receitas sugeridas estão disponíveis no Blog. Vou deixar aqui um exemplo de como preparar, mas a criatividade fica por tua conta! \*\*\*a imagem é apenas ilustrativa.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 Colher de servir de arroz com lentilhas (60 g) **ou** 1 colher de servir de quinoa **ou** 1 colher de servir de salada de quinoa tricolor com legumes
- 1 colher de servir de salada de brócolos, couve-flor, nozes e azeitonas **ou** 1 colher de servir de caponata de legumes
- 2 colheres de sopa de ervilhas cozidas **OU** em lata **ou** 3 colheres de grão de bico cozido **ou** 3 colheres de sopa de feijão fradinho cozido (60 g) **ou** 1 colher de servir de lentilhas secas cozidas (58 g) **ou** 1 colher de servir de lentilhas secas cozidas (58 g)
- 1 porção de ovos mexidos e salsa **ou** 2 ovos cozidos **ou** 1 lata escorrida de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio (85 g)
- salada de folhas variadas + tomate + cenoura ralada ou cozida **OU** qualquer outro vegetal **ou** 1 porção de salada colorida (180 g)
- 1 porção de molho de iogurte natural para saladas frescas ou legumes (70 g) **ou** 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem + ervas + sal a gosto
- 1 colher de sopa de sementes de abóbora (opcional) **ou** 1 punhado de nozes **ou** 1 colher de sopa de sementes de girassol

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º A primeira regra é cortar os alimentos de forma de não seja necessário usar uma faca na hora da refeição, ou seja, apenas um garfo ou colher para facilitar o consumo dos alimentos
- 2º Depois comece a organizar as camadas em um pote e/ou marmiteira que não seja muito grande e caiba na bolsa ou mochila

- 3º cereais e leguminosas, como o arroz, lentilhas, ou quinoa, devem ser a primeira camada
- 4º Em seguida inclua os legumes cozidos (brócolos, couve-flor, couves salteadas...)
- 5º Na terceira camada podes organizar a proteína já cortada em pedaços pequenos (tofu, ovos cozidos, peito de frango ou peixe assado ou grelhado...)
- 6º A última camada deve ser a salada crua (folhas, tomate, cenoura ralada...)
- 7º Experimente consumir em temperatura ambiente e, assim, evitas a utilização do microondas. Mas se gostas mesmo de aquecer a tua refeição, o melhor é levar a salada crua em outro recipiente. Os molhos e/ou azeite com sal e ervas também devem ser levados em um potinho separado para ser adicionado na hora de consumir.
- 8º Aproveite para cozinhar porções um pouco maiores no jantar para que sobre o suficiente para o teu almoço. Vais fazer uma boa economia e cuidar muito melhor da tua saúde!
- 9º \*\*\*Todas as receitas sugeridas estão disponíveis no Blog.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR MARMITA (300 g)	% DR
ENERGIA	109 kcal	326 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	34 %
H. CARBONO	7 g	22 g	9 %
AÇÚCARES	2 g	6 g	7 %
GORDURA	6 g	18 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	26 %
SÓDIO	372 mg	1116 mg	46 %