Gisela Arnaud
Nutricionista · 5021N

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. ***Todas as receitas sugeridas estão disponíveis no Blog. Vou deixar aqui um exemplo de como preparar, mas a criatividade fica por tua conta!

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
- 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

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º A primeira regra é cortar os alimentos de forma de não seja necessário usar uma faca
2º Depois comece a organizar as camadas em um pote e/ou marmita 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.
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	83 kcal	224 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	32 %
H. CARBONO	7 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	4 %
GORDURA	3 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	22 %
SÓDIO	152 mg	412 mg	17 %