

nutrimento



Sugestões para cozinhar com menos gordura

Antes de cozinhar, retire a pele às aves e as gorduras visíveis das carnes;

Se consumir conservas de peixe (ex.: atum, sardinhas, etc.), opte por conservas em água ou em molho de tomate;

Quando fizer peixe ou carne assados no forno:

Retire as gorduras visíveis do alimento a assar;

Faça uma marinada rica em vinho, alho, cebola, ervas e especiarias ao seu gosto;

Mergulhe a peça na marinada e deixe-a no frigorífico de um dia para o outro num recipiente fechado, procurando rodá-la frequentemente para que esta fique bem impregnada com o sabor da marinada.

Para levar a peça ao forno, encha o fundo da assadeira com rodela de cebola e deite parte da marinada preparada no fundo da assadeira, reservando uma porção para regar a peça no momento de ir ao forno e outra porção para deitar enquanto a peça está a assar;

Coloque a carne ou o peixe na assadeira por cima da cebola, regue-a com a marinada e apenas um fio de azeite;

Asse a peça lentamente em forno brando para que esta fique mais tenra;

Quando o assado estiver pronto, retire a carne ou o peixe para fora da assadeira e rejeite todo o molho que está no fundo – apesar dos cuidados anteriormente referidos este molho vai ser rico em gorduras

(porque contém o azeite adicionado e as gorduras que exsudam da própria peça).

Faça o habitual refogado da seguinte forma: Ponha a cebola a estalar, usando o dobro da quantidade de cebola que usaria habitualmente, numa mistura de água, com um pouco de azeite, e vá acrescentando água para a cebola não queimar. Deste modo, o resultado final deste refogado, que seja arroz ou um apetitoso estufado, vai ter sempre muito menos gordura.

Para gratinar utilize pão ralado ou queijo magro. Se não encontrar à venda queijo magro já ralado, compre queijo magro com antecedência e deixe-o no frigorífico durante alguns dias para que este possa secar. Quando o queijo já estiver mais seco, rale-o num ralador comum e utilize-o normalmente nos seus gratinados.

Para temperar saladas, opte por molhos pouco gordurosos: use sumo de limão e um pouco de sal, ou experimente fazer um simples molho de iogurte usando iogurte natural não açucarado, temperando-o com uma pitada de sal, pimenta, outras especiarias e ervas a seu gosto.

Lembre-se que nas frigideiras antiaderentes pode cozinhar sem adição de gordura, assim pode fazer bifos grelhados, omeletes ou ovos mexidos sem gordura, preservando o sabor destes alimentos!

Link do artigo: <http://nutrimento.pt/dicas/sugestoes-para-cozinhar-com-menos-gordura/>

Direção-Geral da Saúde

Alameda Afonso Henriques, 45

1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: pnpas@dgs.pt