

Health & Nutrition Sciences

Como montar uma tábua nutritiva de snacks?

Para incentivar o consumo de grãos integrais, leguminosas e outros grupos de alimentos

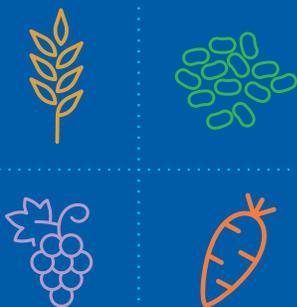
Inspirado em Dawn Jackson Blatner, RDN, CSSD

3 Passos para criar uma tábua de snacks nutritiva e saborosa:

Montar uma tábua de snacks é uma maneira fácil de acrescentar mais diversidade à alimentação.

A chave para criar uma tábua balanceada é incorporar uma variedade de grupos de alimentos, como grãos integrais, leguminosas, frutas e vegetais.

Muitas vezes, pode parecer que montar uma tábua de snacks pode ser algo muito complexo, mas, na verdade, pode ser fácil, barato e atender à preferência de diversos perfis.



COMECE PELO HUMUS

Coloque o humus no centro da tábua e use a parte de trás de uma colher para criar um desenho no humus, a partir do centro.

SELECIONE O QUE VAI ACRESCENTAR

Escolha 1 a 2 alimentos de cada grupo de alimento para garantir uma diversidade de nutrientes e uma variedade de sabores, cores e texturas.

MONTE A TÁBUA

Busque colocar cada item em 3 partes separadas aleatoriamente na tábua. Essa é a "Regra dos 3" que os designers usam para deixar o visual mais bonito.

USE A CRIATIVIDADE!

Aqui estão alguns exemplos de alimentos que podem ser incluídos numa tábua de snacks. Busque incluir aqueles que sejam da estação, já que estarão ainda mais saborosos e mais baratos.

FRUTAS

- Fatias de maçã
- Uvas
- Gomos de laranja ou tangerina
- Frutas secas, como uvas passas e damascos

VEGETAIS

- Fatias de pimentão
- Brócolis
- Cenouras em palito
- Cenoura
- Salsão
- Pepinos
- Batata doce



LEGUMES

- Edamame
- Grão de bico tostado
- Soja crocante

EXTRAS

- Geléia de frutas
- Ervas
- Mel
- Nozes
- Azeitonas
- Pickles
- Semente de abóbora

GRÃOS

- Biscoitos
- Grissinis
- Pão sírio
- Torradas
- Pipoca
- PopCorners
- Batatas chips