COMPLEMENTAR A CEA

Ferramenta básica

A explicación completa do prato saudable está no **dossier informativo**.



Carbohidratos

Priorizar o uso de cereais integrais.

Usa pasta, fariñas, cuscús, quinoa... en salteados, en guisos, ensaladas, fervidos ou cremas.

As patacas ou as patacas doces tamén se poden asar ou usar para facer purés.

Verduras e/ou hortalizas

Prioriza a variedade, de tempada e as diferentes cores.

En salteados, asados, guisos, ensaladas, cremas, gratinados, ao vapor, con sofritos ou fervidos.

No **dossier informativo** atoparás ideas e receitas elaboradas.

1 ensalada ao día!!

Proteínas

Se na comida hai...	Na cea toma...
Carne	Legumes ou ovo
Peixe	Legumes ou ovo
Ovo	Legumes ou peixe
Legumes	Peixe, carne ou ovo

En caso de dúbida, **prioriza sempre o uso de proteínas vexetais.**