

Comunica UNIRIO



Informativo da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro destinado aos servidores
Coordenadoria de Comunicação Social (Comso) - 15 de junho de 2016

Pratos típicos de festas juninas: é possível comer sem culpa?

Com a proximidade do inverno e das festas juninas, aumenta a vontade de comer alimentos mais calóricos. Afinal, quem consegue resistir a um cachorro-quente ou a um cuscuz?

A professora da Escola de Nutrição da UNIRIO Zelinda Santos sugere a substituição de alguns ingredientes, para compensar os excessos das calorias, e a prática da dança e de outros exercícios físicos durante esse período. “O forró, o baião, a quadrilha e outros tipos de danças estão aí para se gastar a energia acumulada com as comidas. Também é importante praticar atividade física mais intensa nesses meses de festas e reduzir as calorias para compensar os excessos na comida”, explica.

Selecionamos uma receita light de um bolo de fubá para você. Aproveite!

Bolo de Fubá (30 porções)

- 3 ovos inteiros
- 1 xícara (chá) de adoçante culinário
- 2 xícaras (chá) de fubá
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 xícara de óleo
- 1 copo de leite (240ml)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma massa lisa e homogênea. Despeje a massa em uma forma untada e polvilhada e leve para assar por 40 minutos, em forno médio (180° C), preaquecido.