

# Pós-Natal: como aproveitar as sobras da ceia e preparar pratos balanceados na última semana do ano

RENATA GUIRAU-NUTRICIONISTA

Natal é também sinônimo de mesa farta e cardápio variado. E, para evitar o desperdício pós-ceia e aproveitar as sobras, a nutricionista do Oba Hortifruti, Renata Guirau, dá dicas de como armazenar o que sobrou da comemoração e compor refeições balanceadas para a última semana de 2022.

Os alimentos não consumidos na ceia, explica Renata, em geral podem ser ingeridos em até 72 horas se forem armazenados sob refrigeração. Para evitar desperdícios e também a sensação de ter

que comer tudo de uma vez para que não estraguem, a dica da nutricionista é congelar os produtos, que, dessa forma, duram até 30 dias. No entanto, Renata lembra que ao serem descongelados, precisam ser consumidos, por isso, ela indica o congelamento em porções menores para que sejam retiradas aos poucos. "E devemos armazenar em recipientes tampados ou sacos e embalagens próprios para alimentos", alerta.

"Sempre temos sobra de carnes, sejam aves, carne suína ou bovina assadas. Elas podem ser congeladas em por-

ções menores e usadas ao longo da semana ou até do próximo mês, acompanhadas de uma boa salada, legumes refogados e arroz ou algum tubérculo", orienta a nutricionista.

As carnes, suínas, bovinas e de aves, se forem desfiadas, podem ser usadas no preparo de escondidinho, fricassê, panqueca e recheio para sanduíches com saladas, como o tradicional sanduíche de pernil desfiado. Outra opção é usar as carnes de aves desfiadas, com legumes picados, para fazer salpicão, arroz de forno e recheio de tortas caseiras, feitas com massa de liquidificador.

A maionese de legumes deve ser congelada em porções menores e descongelada aos poucos para que tenha maior validade. Já as massas podem ser congeladas ou consumidas ao longo da semana, acompanhadas de carnes e vegetais variados, assim como as farofas.

Para equilibrar o consumo e não comer calorias em excesso por vários dias, Renata alerta que é importan-

te o reforço dos vegetais nos pratos. São eles que vão ajudar a dar volume na refeição e favorecer a saciedade.

"Metade do prato precisa ser composto por vegetais, entre legumes e verduras variados, crus e cozidos, é importante se atentar à quantidade na hora da compra para que o alimento seja consumido dentro do prazo de validade", diz Renata.

Ela lembra que as frutas, muito usadas para a decoração da mesa na ceia de Natal, frequentemente não são consumidas nessa refeição. Para evitar o desperdício, Renata diz que é importante organizar o consumo ao longo da semana, priorizando as frutas que já estejam cortadas, como o abacaxi e o melão, por exemplo, seguidas pelas mais delicadas, como as cerejas e os pêssegos.



Refeições preparadas para o Natal podem ser reaproveitadas de várias formas, explica nutricionista

## NOVELAS



Eliana diz a Darío que sente algo muito especial por ele e que precisa muito de seu apoio. Berta visita Darío no hospital e diz a ele que terá que provar sua inocência. Marion tem um ataque de nervos quando João Pedro tenta falar sobre o divórcio e deixa claro que não vai deixar o caminho livre para Cristina. Alex aprova o namoro de Eliana e Darío.



Guerra e Moretti desviam os olhares um do outro. Helô pergunta a Stenio se Moretti não lhe contou que atropelou uma pessoa pensando que fosse Oto. Talita e Gil observam Guerra flertando com Silene. Oto marca um encontro com Rudá e pede para o garoto não contar nada a ninguém. Dante dá seu depoimento para a psicóloga no processo de guarda de Tonho. Sara conta a Dante que descobriu onde Moretti mora.



Leonardo presta depoimento para Marcela e Paulo, mas mente para proteger Regina. Rebeca revela a Danilo que descobriu suas falcatruas. Clarice procura Leonardo. Moa consola Rebeca, que implora para ver Chiquinho. Lou e Rico comunicam os pais do casamento e todos se emocionam. Leonardo pede para Regina se entregar à polícia, e ela o abandona.



Marina separa roupas e produtos de higiene para Isabela. Regina a surpreende e a babá diz que está preparando suas coisas para ter um conforto maior quando voltar ao galpão. Priscila reclama com Geraldo que Isabela tem mais oportunidades com ela e pede para cantar uma música com Joaquim.