

Tipos de aveia

Quando se trata de escolher a aveia ideal, há diversas opções disponíveis no mercado, cada uma com características e usos específicos. A aveia em flocos é a mais comum e consiste nos grãos prensados. “Essa forma conserva boa parte dos nutrientes, como fibras e proteínas. Pode ser usada em mingaus, bolos, granolas e em receitas mais rústicas”, explica Rayanne Marques.

Outra opção popular é a aveia em flocos finos, prensada de forma mais delicada, ideal para ser incorporada em vitaminas e smoothies. Já a farinha de aveia é feita a partir da moagem dos grãos e tem uma textura mais fina. “É ótima para substituir a farinha de trigo em receitas, trazendo mais fibras e nutrientes”, completa a nutricionista.

desde que fez intercâmbio em Sidney, na Austrália, ela consome aveia diariamente

“Lá, o consumo de aveia é um hábito. Tomei gosto e ao longo do tempo percebi quanto esse cereal era subestimado por mim. Eu aprendi a explorar as formas de consumi-la. É um alimento prático, dá para consumir tanto in natura quanto como complemento em outras receitas”, afirma. Gilmara inclui a aveia em todas as suas refeições: “No café da manhã, substituo o pão por um crepe de aveia; no almoço, faço uma farofinha; no lanche da tarde, como com frutas; e à noite, sempre preparo um mingau”, detalha.

Ela costuma comprar flocos grossos e processá-los conforme a necessidade. “Faço farinha mais grossa ou mais fina e armazeno para usar nas receitas do dia a dia”, conta. Outro hábito que incorporou foi o leite de aveia. “É fácil de fazer e fica cremoso. Bato com frutas ou cacau em pó e fica uma delícia gelado”, ensina. Desde que incluiu a aveia na rotina, Gilmara notou diversas melhorias na saúde, como o bom funcionamento do intestino, pele mais saudável e melhora na qualidade do sono.

*Estagiária sob a supervisão de Sibelegromonte

Bolinho de micro-ondas fit

Ingredientes

- 1 banana
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farelo ou farinha de aveia
- 1 colher de sobremesa de leite em pó (opcional)
- 1 colher (chá) de fermento em pó

Passo a passo

Em um recipiente, amasse a banana com a ajuda de um garfo e misture com os demais ingredientes até obter uma mistura homogênea. Em seguida, despeje a mistura em uma caneca grande e leve ao micro-ondas por 2 minutos. Receita da nutricionista funcional Beatriz Fausto

MINISTÉRIO DA CULTURA E BRASAL APRESENTAM
#CIRCUITODETEATROBRASILEIRO

14

DE DANIEL
MACIVOR IN
ON
IT

DIREÇÃO ENRIQUE DIAZ
COM EMÍLIO DE MELLO
E FERNANDO EIRAS

clube 50%
DE DESCONTO*

05 E 06 OUT 24
SÁBADO 20h E DOMINGO 17h
TEATRO ROYAL TULIP

