

NUTRITION TO GO

Se Importando com Carboidratos

O que são Carboidratos?

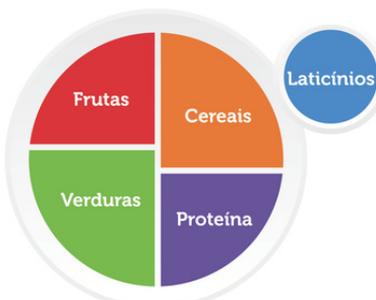
Carboidratos (ou carbo) são açúcares, amidos e fibras que podem estar presentes nos alimentos e bebidas que consumimos. Alguns carboidratos se encontram naturalmente em alimentos e bebidas, enquanto outros são adicionados para dar sabor.

Precisamos de Carboidratos Todos os Dias?

Sim! Os carboidratos são a principal fonte de energia do nosso corpo e são muito importantes para o funcionamento do cérebro. Depois que comemos ou bebemos algo que contém carboidratos, nosso corpo trabalha para quebrá-los em açúcares que então vão para o nosso sangue.

Como Escolher Carboidratos

- **Escolha** carboidratos que estejam presentes naturalmente nos alimentos. Alguns exemplos são maçãs, bananas, batata doce, cenoura, leite semi-desnatado, pão integral, arroz integral e feijão.
- Os carboidratos naturais podem fornecer aos nossos corpos energia e fibras úteis. A fibra é importante para a saúde intestinal e para controlar os níveis de açúcar no sangue.
- **Limite** os carboidratos vindo de bebidas açucaradas, xaropes e caldas, assados, doces, sobremesas e balas.



Carboidratos podem ser encontrados nos 5 grupos alimentares



Refrigerante contém carbo?

SIM

Refrigerante contém carboidratos que são adicionados em forma de açúcar para torná-lo doce. Refrigerante não contém fibras ou nutrientes importantes.

As maçãs contém carbo?

SIM

Maçãs contêm carboidratos na forma de açúcar natural e fibras. Elas também contêm nutrientes importantes.



Quesadilhas de Batata-Doce

Porções por receita: 2

Tamanho da porção: 1/2

Tempo preparação: 5 minutos

Tempo cozimento: 15 minutos

Custo \$1.80 por receita / \$0.90 por porção

Ingredientes

- ½ xícara de batata-doce cozida e amassada* ou enlatada (yams)
- ¼ xícara de feijão preto enlatado com baixo teor de sódio, escorrido e enxaguado
- Spray para untar
- 2 tortilhas integrais, de 8 polegadas
- 2 colheres de sopa de salsa mexicana grossa
- 2 colheres de sopa de queijo cheddar baixo em gordura, ralado

Instruções

1. Em uma tigela média, amasse a batata doce com o feijão.
2. Unte uma frigideira com spray para untar e esquente em fogo médio.
3. Coloque uma tortilha na frigideira. Espalhe a mistura de batata-doce e feijão sobre ela. Cubra com o molho salsa e queijo ralado. Cubra com a outra tortilha.
4. Cozinhe por 2 a 3 minutos, depois vire com uma espátula larga e cozinhe por mais 2 a 3 minutos. Retire da frigideira para uma tábua de corte e corte em quatro fatias.

*1 batata-doce fresca = cerca de 1 xícara. Enxague e escorra a batata doce enlatada (yams).
Lata de 15 ounces = 1½ xícaras

Nesta receita, os carboidratos naturais estão presentes na batata-doce, no feijão preto e nas tortilhas de trigo integral.

Mais receitas aqui: <https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>