

Campanha quer menos colesterol na gastronomia de Natal

A Danacol da Danone e o Instituto do Coração lançam uma campanha de divulgação de receitas tradicionais de Natal com menos colesterol, no âmbito do programa «Quero Reduzir o Colesterol».



Mesmo durante a quadra natalícia, para o colesterol, todos os dias contam e estas receitas promovem o equilíbrio entre a tradição, o sabor e práticas mais saudáveis para o coração, para

ajudar os portugueses a reduzir os níveis de colesterol, lê-se em comunicado.

O colesterol em excesso afecta cerca de 56% da população e é um dos principais factores de risco no desenvolvimento de doenças coronárias, que são doenças que se inserem no grupo das doenças cardiovasculares ? uma das principais causas de morte no nosso país.

Por isso, ser moderado e proactivo é essencial na redução ou controlo do colesterol todos os dias do ano: procurar novas formas de cozinhar, actividades que façam a família «mexer», reduzir as porções e ingerir diariamente produtos com esteróis vegetais, como Danacol da Danone, são regras essenciais para conseguir reduzir e manter o seu colesterol sob controlo e viver a quadra natalícia em pleno.

Algumas sugestões:

Peru de Natal ? O recheio do peru tradicional de Natal pode ser substituído por alimentos mais saudáveis. No prato sugerido elimina-se do recheio a carne de novilho, bacon, ovo, margarina, e outros ingredientes com alto teor de colesterol e substitui-se por vegetais como as castanhas, couves e cenouras.

Rabanadas ? Nesta receita, ao invés de submergir as rabanadas em óleo, sugere-se que as leve ao forno. Mais saudável e com um sabor ainda melhor.

Tronco de Natal ? A utilização de chocolate negro, leite e margarina de soja e a substituição de ovos por castanhas permite reduzir o teor de colesterol desta sobremesa, mantendo-a igualmente saborosa.