

CURIOSIDADES:

Por conter pão integral esta receita é fonte de **fibras alimentares**, importantes na regulação do organismo, nomeadamente no controlo da glicose e colesterol sanguíneos, do trânsito intestinal e do apetite.

O **ABACATE** é frequentemente conotado como um alimento calórico pela sua riqueza em gordura, no entanto, esta gordura é monoinsaturada, tal como a gordura do azeite e assim é responsável por promover uma boa saúde cardiovascular.

O **ABACAXI** contém um elevado teor em água e um baixo valor calórico. É rico em vitamina C, responsável pela sua ação antioxidante, auxiliando na proteção das células e tecidos de danos ou agressões.



receita Saudável do mês

agosto

Wrap Tropical, para 1 pessoa

Ingredientes

1 pão wrap (de preferência integral ou 1 pão integral à sua escolha); 1 triângulo de queijo creme; ½ fatia de abacaxi ; 2 fatias de abacate; ¼ pepino pequeno; 2 rodelas de tomate; Rúcula q.b.; 1 raminho de hortelã

Wrap Tropical

1. Barre o pão com o queijo creme.
2. Coloque a rúcula e, de seguida, o tomate em rodelas.
3. Acrescente o pepino cortado em palitos, o abacate, o abacaxi e a hortelã picada.

Pode enriquecer o seu wrap acrescentando salmão fumado, ovo cozido, peixe em conserva ou carnes brancas desfiadas. Varie os hortícolas utilizados e experimente acrescentar frutas como o abacaxi ou manga.

As **sandúches** são uma alternativa interessante porque asseguram o fornecimento de **hidratos de carbono** de absorção lenta e permitem inserir nas mesmas os hortícolas, fornecedores de **vitaminas e minerais**, bem como **proteínas**.

Devem evitar-se alguns **tipos de pão** com gordura (pão de leite, pão de forma) e **recheios** que se podem deteriorar com o calor (molho de iogurte, fiambre, maionese).

Tente diversificar o tipo de pão das mesmas, bem como os recheios, de forma a variar as sandúches entre piqueniques.