

gastronomia

Comida Italiana X Dieta

Spaguetti Del Mare

Todas as dicas para você encher o prato de massa, sem perder a linha.

É difícil resistir ao charme e aos sabores de uma boa cantina italiana. O queijo derretendo, o molho farto que escorre pelas bordas da bandeja, os pratos regados a muito azeite... Raro encontrar alguém que faça cara feia para essa combinação farta de energia.

A pedida fica melhor ainda quando se tem em conta, além dos encantos gastronômicos, as vantagens de cada um dos ingredientes mais comuns nas receitas de uma tradicional mama. O tomate, por exemplo, é rico em licopeno, um pigmento vermelho com propriedades antioxidantes. Isso quer dizer que ele evita o acúmulo de gorduras nas artérias, impedindo a formação de placas que podem entupi-las.

Considerado um tipo de gordura monoinsaturada, o azeite de oliva não só fornece energia como ajuda a diminuir as taxas de colesterol ruim, o LDL

Já o vinho tinto é rico em polifenóis, antioxidantes relacionados à prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes e melhora do sistema imune.

Mas, acalme-se: o paraíso não tem gosto de lasanha. Ainda. Por serem refeições ricas em carboidratos, as comidas italianas realmente podem se tornar calóricas.

Afirma a responsável pela equipe nutricional do Minha Vida, Roberta Stella.

Nem por isso você precisa abandonar sua cantina preferida. Fazendo as escolhas corretas de recheio e molho, dá para aproveitar pratos deliciosos e pouco calóricos, garante a especialista. Dentre suas recomendações, Roberta aponta o espaguete com molho vermelho e manjericão. Uma taça de vinho ainda pode entrar como acompanhamento, diz ela.