

**10 dicas para**  
**comer macarrão de**  
**maneira saudável**

**Piccola Italia Bangu**

Culinária italiana saudável, feita à mão

Olá seja bem vindo ao ebook da Piccola Italia Bangu!

Ficamos orgulhosos com seu interesse em saber mais sobre esse assunto, e esperamos que ele seja de grande valia para você.

Caso goste esperamos que você o compartilhe com quem ama.

Cuide-se, alimente-se de maneira saudável!

Tradicional prato da culinária brasileira, o macarrão não é geralmente considerado um bom aliado da dieta, tendo em vista que em uma porção equivalente a uma xícara existem 220 calorias e aproximadamente 43 g de carboidratos. No entanto, isso não quer dizer necessariamente que o prato precise ser extinto das refeições de quem pretende ter uma alimentação saudável. Com algumas substituições em relação à receita clássica, dá para saborear o prato sem prejudicar muito o plano de emagrecimento. No artigo de hoje, trazemos para você algumas dicas de como tornar a sua receita com o macarrão um pouco mais saudável. Confira a lista a seguir:

## **1 – Escolha as massas feitas com trigo integral ou com quinoa:**

Para quem não tem restrições ou problemas em relação ao glúten, o trigo integral é uma melhor opção não apenas em relação os produtos refinados, como também do que as massas que são feitas com arroz integral ou espelta (trigo-vermelho).

Segundo a nutricionista e personal trainer Laura Hanturg, o macarrão feito à base de trigo integral fornece mais carboidratos saudáveis, fibras, vitaminas e minerais que os produtos normais e que alguns feitos a partir de outros grãos integrais. Outra opção interessante são as massas feitas à base de quinoa, já que possuem uma grande quantidade de proteínas. Entretanto, é importante prestar atenção aos dados nutricionais contidos na embalagem do produto, já que o macarrão feito com quinoa pode conter até 15 calorias a mais por porção do que o de trigo integral.

## **2 – Não deixe o macarrão cozinhar demais:**

Em vez de deixar o seu macarrão cozinhando durante todo o tempo indicado na embalagem, desligue o fogão quando a massa atingir o ponto al dente, que é o ponto de cozimento da massa, em que o macarrão está firme e macio ao mesmo tempo, sem estar cru ou pastoso. O grande problema em deixar a massa cozinhar muito é que quando isso acontece os carboidratos presentes no alimento são destruídos de maneira mais rápida

durante a digestão, fazendo que os níveis de açúcar no sangue atinjam o seu pico mais alto.

### **3 – Adicione proteínas ao prato:**

Certamente já deve ter acontecido com você: depois de almoçar ou jantar um prato de macarrão com molho, não demorou muito tempo para que você sentisse fome novamente. Sabe por que isso ocorreu? Faltaram proteínas na sua refeição e ela ficou incompleta. Assim, na próxima vez em que for comer macarrão em uma de suas refeições, não esqueça de adicionar proteínas ao prato. A dica é combinar de 15 a 20 g de proteínas magras como salmão ou grão-de-bico com 1 ou 1 ½ xícara de macarrão cozido. Pense em uma porção de carne magra como um filet de peixe ou um peito de frango grelhado.

### **4 – Reaproveite a água:**

Enquanto o macarrão é cozido, parte do amido se desprende da massa e se mistura à água. Uma dica para deixar o macarrão mais saboroso, especialmente se você for preparar uma massa menos calórica e sem muita consistência, é



reutilizar o líquido, devolvendo-o ao macarrão mais uma vez. Outra opção é reaproveitar a água, acrescentando-a na própria receita do molho.

## **5 – Faça o molho em casa:**

Comprar molhos prontos é realmente bastante prático na hora de preparar o macarrão, quando você está muito faminto ou não tem muito tempo de sobra para cozinhar. Entretanto, esses produtos não fazem muito bem à saúde e boa forma, pois vem recheados de sódio, óleo, açúcar e conservantes. Então, não tem jeito: o melhor mesmo é separar um tempinho para fazer o molho em casa. Uma sugestão é prepará-lo no dia anterior e guardar para utilizar no almoço do dia seguinte.

## **6 – Deixe o macarrão colorido:**

Você provavelmente já ouviu falar que um prato colorido é sinônimo de prato saudável, já que isso geralmente é indicativo de uma variedade de alimentos na refeição. Então, um macarrão mais colorido também é um macarrão mais saudável.

Para deixar a sua massa com mais cores e mais saudável adicione porções de vegetais como cenoura, aspargo e couve. Além de mais nutritivo, o seu prato também ficará diferente daquele clichê tradicional de macarrão com molho.

### **7 – Não misture óleo na água:**

Se você tem o costume de adicionar óleo ao conteúdo de água onde o macarrão será cozido, para impedir que ele fique grudado, é hora de mudar esse hábito. É que com isso, o óleo gruda na massa, fazendo com que ela fique mais escorregadia e que seja mais difícil para o molho aderir a ela. Com isso, pode ser que você fique tentado a colocar mais molho do que o necessário no macarrão e acabe consumindo mais calorias.

### **8 – Cuidado com o macarrão cremoso:**

Uma massa com um molho cremoso é muito saborosa, mas também vem cheia de calorias. E para quem precisa emagrecer, isso é praticamente um tiro no pé.

Mas há uma boa notícia: com algumas adaptações, é possível deixar o macarrão mais cremoso, sem que ele se torne tão calórico. Uma alternativa é misturar a massa com duas colheres de ricota/cottage ou iogurte natural. Outra dica é fazer um molho com dois ovos, duas colheres de sopa de queijo parmesão ralado, misturados à água em que o macarrão foi cozido.

## **9 – Abuse do verde:**

Para quem tem dificuldade de acrescentar as folhas verdes como couve, escarola, rúcula, agrião e espinafre na alimentação, a sugestão é adicionar esses ingredientes ao macarrão. Uma sugestão de receita é preparar as folhas picadas de um ou dois montes desses vegetais, com dois dentes de alho, duas colheres de sopa de azeite de oliva em uma frigideira, e na sequência, juntar ao macarrão cozido.



## **10 – Misture com vegetais assados:**

Outra maneira de incrementar uma receita de macarrão e ao mesmo tempo deixá-la mais saudável é utilizar vegetais assados. Você pode assar aspargos, cogumelos, tomate ou milho durante 15 a 20 minutos – dependendo de como o seu forno trabalha – e misturar com a massa cozida, um pouco de queijo ralado e da água em que o macarrão foi cozido.

**Fonte original:** <http://www.mundoboaforma.com.br/10-dicas-para-comer-macarrao-de-maneira-saudavel/>

**A Piccola Italia Bangu agradece a sua leitura,**

**até breve!**

**Curta a nossa página e saiba como alimentar-se de maneira mais saudável:**

**[www.facebook.com.br/piccolaitaliabangu](http://www.facebook.com.br/piccolaitaliabangu)**