



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

FAROFA TRADICIONAL

VS. FAROFA SAUDÁVEL



A farofa é um **clássico das festas de fim de ano**, mas com algumas adaptações simples, você pode transformá-la em um **acompanhamento mais nutritivo e equilibrado**. Confira as diferenças entre a versão tradicional e a saudável e veja como ajustar a receita sem perder o sabor!

1) Farofa tradicional:

- **Ingredientes sugeridos:** Farinha de mandioca, azeite de oliva, vegetais (como cenoura e cebola), oleaginosas (como castanhas e nozes), e frutas secas (como uva-passa ou damasco).
- **Perfil nutricional:**
 - **Calorias:** Rica devido ao uso de manteiga e embutidos.
 - **Gorduras saturadas:** Elevadas pelos ingredientes como bacon e linguiça.
 - **Fibras:** Baixo teor, dependendo da farinha utilizada.
 - **Sódio:** Alto, principalmente por conta dos embutidos.
- **Porção média (50g):** Aproximadamente 250 calorias.

2) Farofa saudável:

- **Ingredientes sugeridos:** Farinha de mandioca ou farinha integral, azeite de oliva ou óleo de coco, vegetais (cenoura, abobrinha, cebola), oleaginosas (castanhas, nozes) e frutas secas (uva-passa, damasco).
- **Perfil nutricional:**
 - **Calorias:** Reduzidas com a troca de ingredientes calóricos.
 - **Gorduras saturadas:** Diminuídas com a substituição de manteiga por azeite ou óleo de coco.
 - **Fibras:** Aumentadas com farinhas integrais e vegetais.
 - **Antioxidantes e gorduras boas:** Incrementados pelas oleaginosas.
- **Porção média (50g):** Aproximadamente 150 calorias.

3) Dicas para uma farofa mais saudável:

- **Troque as gorduras:** Substitua manteiga por azeite de oliva ou óleo de coco em quantidades moderadas.
- **Aumente o volume com vegetais:** Rale cenoura, abobrinha ou beterraba para enriquecer o prato.
- **Substitua embutidos:** Troque bacon e linguiça por sementes, nozes ou castanhas para adicionar crocância e gorduras boas.
- **Use farinhas integrais:** Prefira farinhas de mandioca ou milho integrais, ricas em fibras.
- **Controle o sódio:** Evite temperos prontos e capriche em ervas frescas como salsinha, cebolinha e tomilho.

Com essas dicas, sua farofa pode se tornar tão nutritiva quanto saborosa, garantindo um equilíbrio perfeito para as festas!