



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

DIFERENÇAS ENTRE ALIMENTOS DIET X LIGHT X INTEGRAL

- ▶ **DIET:** Apresentam na sua composição quantidades insignificantes ou são totalmente isentos de algum nutriente, porém na maioria dos casos, se é adicionado em maior quantidade outro nutriente, como por exemplo: isento de açúcar, mas possui gordura em maior quantidade que o mesmo produto em sua versão “convencional”. Indicado apenas para algumas patologias, como por exemplo: Diabetes Mellitus.
- ▶ **LIGHT:** Apresentam a quantidade de algum nutriente ou valor energético reduzido quando comparado a um alimento convencional. Porém, grande maioria dos alimentos light ainda apresenta um teor alto de gorduras, não devendo ser consumido indiscriminadamente.
- ▶ **INTEGRAL:** Alimento pouco ou não processado e que mantém em perfeitas condições o conteúdo de fibras e nutrientes. Dica: Para saber se um alimento é verdadeiramente integral, deve-se olhar a lista de ingredientes e ver o que está vindo em primeiro lugar, como por exemplo, farinha de trigo integral e se esta é o único tipo de farinha existente no produto.

ALIMENTOS QUE PARECEM SAUDÁVEIS, MAS NÃO SÃO:



Biscoito [redacted] Integral

Você sabia que lanches equilibrados entre as refeições são importantes para uma alimentação adequada? Além de matar aquela fominha, evitam exagero nas refeições principais. O biscoito [redacted] Integral é uma boa opção para quem procura manter uma alimentação balanceada. É delicioso e feito com cereal integral! 170g.

Ingredientes

Informações Nutricionais

Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farinha de trigo integral, gordura vegetal, açúcar, açúcar invertido, sal, fermentos químicos, bicarbonato de amônio, bicarbonato de sódio e pirofosfato dissódico, melhorador de farinha metabissulfito de sódio e emulsificante lecitina de soja. **CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E TRIGO. PODE CONTER AVEIA, CENTEIO, CEVADA, GERGELIM E LEITE.**



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40



INGREDIENTES

Chocolate: farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, óleo vegetal, cacau, minerais (carbonato de cálcio e sulfato de zinco), amido de milho resistente, leite integral em pó, soro de leite, sal, amido, fermentos químicos bicarbonato de amônio, bicarbonato de sódio e pirofosfato dissódico, aromatizantes, emulsificante lecitina de soja, ésteres de mono e diglicerídeos de ácido graxos com ácido diacetil tartárico e mono e diglicerídeos de ácidos graxos, corante caramelo III e corantes naturais carmim e clorofila cúprica. **CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E DERIVADOS DE LEITE, SOJA E TRIGO.**

Morango: farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, óleo vegetal, minerais (carbonato de cálcio e sulfato de zinco), amido de milho resistente, sal, amido, fermentos químicos bicarbonato de amônio, bicarbonato de sódio e pirofosfato dissódico, aromatizantes, emulsificantes lecitina de soja, ésteres de mono e diglicerídeos de ácido graxos com ácido diacetil tartárico e mono e diglicerídeos de ácidos graxos, acidulante ácido cítrico, corante caramelo III e corantes naturais carmim e clorofila cúprica. **CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E DERIVADOS DE LEITE, SOJA E TRIGO.**

Leite: farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, óleo vegetal, leite em pó integral, minerais (carbonato de cálcio e sulfato de zinco), amido de milho resistente, sal, amido, fermentos químicos bicarbonato de amônio, bicarbonato de sódio e pirofosfato dissódico, aromatizantes, emulsificantes lecitina de soja, ésteres de mono e diglicerídeos de ácido graxos com ácido diacetil tartárico e mono e diglicerídeos de ácidos graxos, corante caramelo III e corantes naturais carmim e clorofila cúprica. **CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E DERIVADOS DE LEITE, SOJA E TRIGO.**



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

CUPCAKE DE BERINJELA COM CALDA DE BRIGADEIRO FAKE

INGREDIENTES:

- 1 Berinjela pequena
- 2 Ovos
- 4 Colheres de sopa de leite em pó
- 3 Colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 Colher de sopa de café solúvel
- 1 Colher de sopa de açúcar
- 1 Colher de sopa de fermento em pó

PARA A CALDA:

- 3 Colheres de sopa de chocolate em pó
- 3 Colheres de sopa de Leite em pó
- Água



MODO DE FAZER:

Lave a berinjela e corte em rodela. Distribua em um prato, não deixando nenhuma ficar sobre a outra e leve ao microondas por 5 minutos.

Bata no liquidificador a berinjela, os ovos, o leite em pó, o chocolate em pó, o café solúvel e o açúcar. Bate até não restar nenhuma parte sólida. Adicione o fermento em pó e misture à mão. Em seguida, passe a massa para forminhas de cupcake, siliconadas ou as de papel, em uma assadeira ou também pode ser colocado em forminhas de petit gateau untadas. Leve para assar em forno pré aquecido a 180°C.

Para fazer a calda, misture o chocolate em pó com o leite em pó e adicione um pouco de água, misture, até atingir a consistência de calda. Se necessário, adicione mais água, aos poucos, mexendo, até atingir a consistência adequada.

Depois de assados os bolinhos (fazer o teste do palito, quando sair limpo no meio, é porque está pronto), colocar a calda por cima de cada cupcake e sirva em seguida.