



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

A COMPREENSÃO E A SUPERAÇÃO DOS OBSTÁCULOS RELACIONADOS À ALIMENTAÇÃO

- **Informação:**

Obstáculo → Há muitas informações sobre alimentação e saúde, mas poucas são de fontes confiáveis.

Superação → Utilize, discuta e divulgue o conteúdo do “Guia Alimentar para a População Brasileira” para sua família, seus amigos e colegas, e em organizações da sociedade civil de que você faça parte.

- **Oferta:**

Obstáculo → Alimentos ultraprocessados são encontrados em toda parte, sempre acompanhados de muita propaganda, descontos e promoções, enquanto alimentos in natura ou minimamente processados nem sempre são comercializados em locais próximos às casas das pessoas.

Superação → Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e em outros locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados, dando preferência a alimentos orgânicos da agroecologia familiar. Participe de grupos de compra de alimentos orgânicos adquiridos diretamente de produtores e da organização de hortas comunitárias. Evite fazer compras em locais que só vendam alimentos ultraprocessados.

- **Custo:**

Obstáculo → Embora legumes, verduras e frutas possam ter preço superior ao de alguns alimentos ultraprocessados, o custo total de uma alimentação baseada em alimentos in natura ou minimamente processados ainda é menor no Brasil do que o custo de uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados.

Superação → Dê sempre preferência a legumes, verduras e frutas da estação e produzidos localmente e, quando comer fora de casa, prefira restaurantes que servem “comida feita na hora”.



Fonte: “Guia Alimentar Para a População Brasileira” – Ministério da Saúde



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

PATÊ DE BRÓCOLIS

Ingredientes:

¼ de buquê de brócolis pequeno (75g)
1 dente de alho médio
3 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
250g de queijo minas
1 ramo de cebolinha
1 ramo de salsinha



Modo de Preparo:

Lave, desgalhe e cozinhe o brócolis no vapor até que fique macio e reserve. Descasque, lave e pique o alho e reserve.

Lave, higienize e pique a cebolinha e a salsinha e reserve.

Em uma panela, refogue o alho no azeite. Em um processador, coloque o refogado de alho com azeite, o brócolis, o queijo, a cebolinha e a salsinha. Bata até ficar homogêneo.

Dica:

Utilize este patê para rechear sanduíches, bolachas e torradas.