

Estimados pais/nais

Alegrámonos moitísimo de estar convosco de novo.

Nesta ocasión damos comezo ao novo ano falando dun alimento de importancia capital : O ACEITE.

É case tan antigo coma a humanidade. Nembargantes, cada vez que os científicos estudan nel, sorpréndennos con novas propiedades.

Por todo iso, o aceite de oliva é considerado como un dos alimentos máis sans e a fonte principal de grasa nunha dieta saudable.

O aceite de oliva é unha fonte primordial de ácido oleico, que axuda a previr enfermidades cardiovasculares.

Xa se sabe que os compoñentes do aceite axuda considerablemente a rexuvenecer as células e a protexer ao organismo contra algún tipos de cancro (colon e mama) .

Tamén, amósase como unha fonte de vitaminas.

A vitamina A: fortaleceben.e o sistema inmunolóxico

A vitamina D : mellora a absorción do calcio, protexendo os osos da osteoporose.

A vitamina E : evita a oxidación das células.

Nembargantes, o aceite de oliva é unha grasa pura que aporta 9 kilocalorías por gramo. Por iso, convén tomar entre unas 5 culleradas sopeiras ao día como máximo. Ideal en ensaladas:

Hai moitísimas maneiras de facer unha ensalada, pero a máis frecuente faise cortando a leituga en trozos, ben lavada e escorrida.

Lávanse e pártense os tomates vermellos e duriños e colócase todo nunha fonte cuns aros de cebola, unha latíña de atún desmigado e un par de ovos duros en lunchas.

Alíñase con aceite de oliva virxe, vinagre e sal e remóvese moi ben.

Sérvese fresquiña.

CONSELLO: se se deixa a leituga en remollo durante unhas horas antes de cómela, está moito máis fresca e sabedora.

Co voso permiso, ... vou preparar unha ensalada.

Deica logo

CADERNO DE PAIS E NAIS

CEIP CANOSA - RUS

MENÚ XANEIRO 2015

