

Controle o colesterol com uma alimentação saudável

Quais os pratos ideais para ajudar no controle do colesterol? O Departamento de Nutrição do Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo fez uma seleção de alguns grupos de alimentos saudáveis. A ingestão deles pode colaborar para manter sua saúde em dia.

A escolha pode ser fácil e simples, com o consumo de: leite desnatado e laticínios (iogurte desnatado, queijo branco fresco, ricota,

cottage e queijos *light*); cereais, massas e tubérculos, como arroz, batata, inhame e pães; aves sem pele, carnes e ovos; frutas e hortaliças. Veja abaixo um cardápio elaborado pela Dra. Elizabeth Cardoso, Chefe da Seção de Produção de Alimentos do Serviço de Nutrição e Dietética do Instituto do Coração do HC-FMUSP. O cardápio foi feito especialmente para quem quer manter baixo o seu nível de colesterol:

Filé de frango

Ingredientes:

600 g de filé de frango (4 filés de 150g)
 2 colheres (de sopa) de suco de limão
 4 colheres (de sopa) de azeite
 3 dentes de alho
 200 g de ricota fresca
 3 colheres (de sopa) de azeitonas verdes
 4 galhinhos de tomilho fresco
 sal e pimenta do reino

Preparo:

Tempere os filés com o alho, o sal, a pimenta e o suco de limão.

À parte, misture a ricota com a azeitona e a pimenta do reino. Se necessário, acrescente sal.

Recheie cada filé com a ricota, acrescentando um raminho de tomilho ao recheio. Prenda com um palito.

Aqueça o azeite e doure os filés. Deixe cozinhar acrescentando água sempre que necessário, até que o frango esteja bem cozido.

Valor nutricional por porção (valor aproximado):

332 calorias
 40 g de proteínas
 17 g de gorduras totais
 4 g de carboidratos
 105 mg de colesterol

