



Dia 5 de agosto é comemorado o Dia Nacional da Saúde! Não só neste dia, mas com frequência, é bom parar para refletir: como está a sua saúde? Você tem se exercitado regularmente? E a sua alimentação, tem sido balanceada? Falando nisso, uma proteína que é ótima aliada da alimentação é a carne suína! Confira abaixo alguns benefícios:

Possui cortes magros que auxiliam na dieta

A carne suína possui [cortes magros](#) que são ideais para quem quer manter o peso corporal na faixa ideal, conforme idade/altura! Comparando com cortes de carne bovina ou de frango, estes [cortes suínos](#) são ainda menos calóricos. Por exemplo, um lombo suíno sem capa de gordura possui 109 kcal, enquanto uma sobrecoxa de frango sem pele possui 121 kcal e uma carne bovina magra possui 155 kcal.

Proteína de alto valor biológico

A carne suína é rica em proteínas de alto valor biológico, que contribuem para uma boa saúde dos músculos; quando quebradas, estas proteínas formam aminoácidos essenciais, que são necessários para a manutenção da massa magra. Dependendo da quantidade consumida, a carne suína atende as necessidades diárias de proteína!

Mais sabor na dieta

Se você está enjoado de comer frango e peixe na dieta, a carne suína é uma ótima opção para trazer [mais sabor às suas refeições](#). Os cortes suínos são muito versáteis e você pode combinar com diversos [acompanhamentos](#) ou [temperos](#), para variar nos sabores e estilos de pratos.

Receitas saudáveis

Encontrar receitas e replicá-las em casa é uma verdadeira delícia! Abaixo, uma receita saudável com carne suína para você apreciar:

[Lombo assado com vegetais tostados](#)

Para este tipo de preparo, recomenda-se o uso de uma marinada prévia.

Modo de preparo:

Coloque uma peça de [lombo](#) em uma assadeira e adicione os temperos para a marinada: vinho branco, suco de limão, um pouco de mel, alho amassado, hortelã picada, sal e pimenta. Deixe a carne temperando na geladeira por pelo menos 1 hora. Na assadeira, adicione batatas-bolinhas ou batata-doce em cubos e outros vegetais de sua preferência, como beterrabas picadas, cenouras, vagens, etc.

Temperar os vegetais com sal e um pouco de azeite. Cubra a carne com papel-alumínio e leve ao forno alto por, aproximadamente, 40 minutos (depende do tamanho da carne). Retire o papel-alumínio e termine de assar em forno médio, para dourar por, aproximadamente, 20 minutos. Sirva a carne e os vegetais regados com os líquidos da assadeira.

Confira mais receitas com carne suína [clikando aqui!](#)



Carne suína de alta qualidade e procedência é Alegria! => [Conheça a nossa linha completa de produtos!](#)

FONTES: [Super Clube Fit](#), [Mais Carne Suína](#)

Siga-nos nas redes sociais e fique por dentro de todas as novidades Alegria!

