

Cliente: Planetário**Veículo: Site Celebs PE****Coluna: Notícias****Data: 26-08-14**

APRENDA COMO MONTAR UMA SALADA IDEAL PARA SACIAR A FOME

Cada vez mais atentas à saúde e à boa alimentação, as pessoas têm recorrido a saladas como a refeição correta e repleta de nutrientes. Mas, qual será a dose certa para montar um prato recheado de verduras e legumes que de fato alimentem? Conhecidas como a primeira opção de quem quer perder peso, as saladas saciam a fome, mas vale ficar atento para que os acompanhamentos e temperos não se transformem em uma bomba calórica.



À frente da rede de fast food, Planetário, Francisco Amaral diz que, quanto mais colorido for o prato, mais saudável e nutritivo ele será. Uma outra dica do empresário é apostar em saladas repletas de folhas verdes, por conta da quantidade de fibras que elas oferecem, resultando na maior sensação de saciedade.