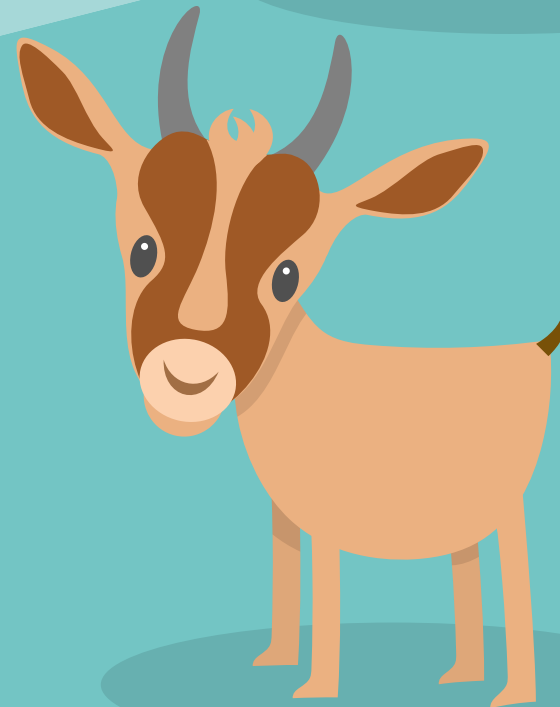
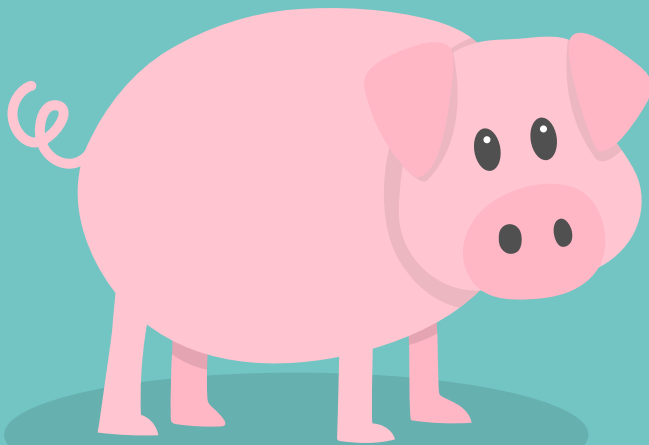


TALHO

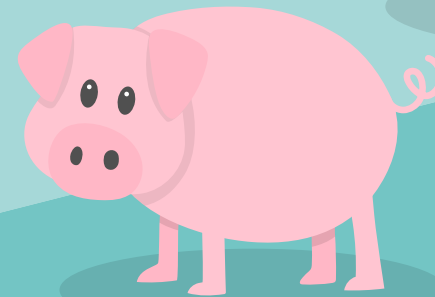


A carne, peixe e ovos têm muita proteína, que é importante para o teu corpo.

Mas sabias que deves variar entre a carne e o peixe?

É verdade! Ambos têm coisas boas para o teu corpo, por isso deves comer às vezes peixe e outras vezes carnes.

Quando comeres carne, procura a de aves e coelho. São mais saudáveis!



BOVINO

ORIGEM

O gado bovino, de onde vem esta carne, é formado pela vaca, o boi e a vitela.

BENEFÍCIOS

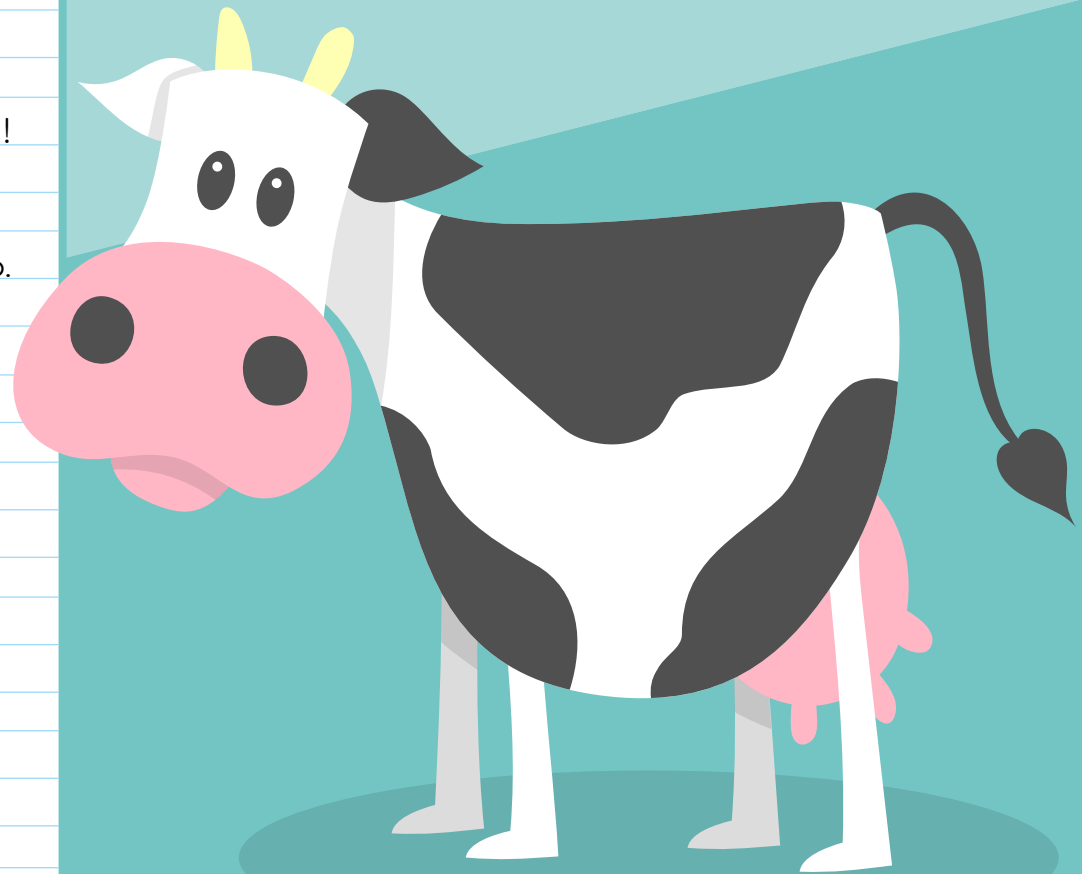
A carne bovina é uma fonte importante de proteínas e vitaminas que te ajudam a crescer forte e saudável!

COMO ESCOLHER

Uma carne com um aspeto saudável cor de rosa pálido.

COMO CONSERVAR

Numa caixa fechada no frigorífico, se a fores comer nos próximos 2 ou 3 dias. Se quiseres guardá-la durante mais tempo, usa o congelador.



SUÍNO

ORIGEM

Sabes o que é um suíno? É um porco!

A carne de porco é muito usada em Portugal.
Com certeza já provaste bifanas no pão ou presunto!

BENEFÍCIOS

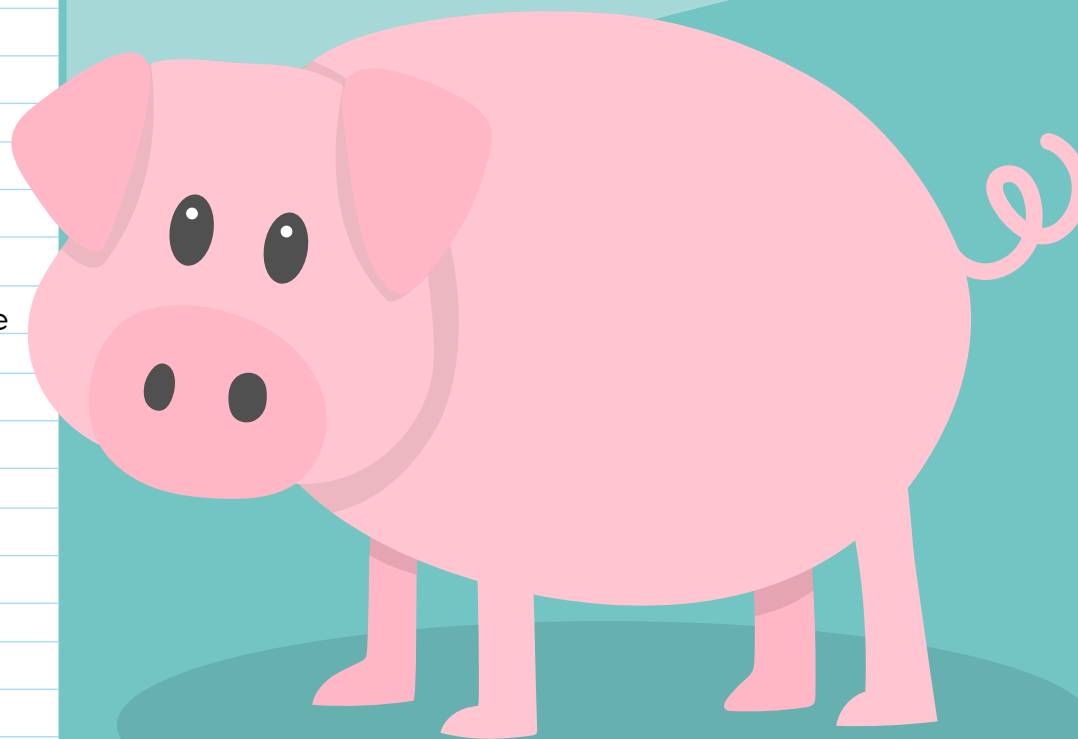
A melhor parte do porco é o lombo. Esta parte é mais rica em vitaminas que, como sabes, são boas para o teu corpo.

COMO ESCOLHER

Escolhe a carne de cor rosada. Se tiver gordura, a parte branca deve ser fina.

COMO CONSERVAR

Numa caixa fechada no frigorífico, se a fores comer nos próximos 2 ou 3 dias. Se quiseres guardá-la durante mais tempo, usa o congelador.



AVES

ORIGEM

Sabias que a carne de aves, a que também chamamos carne branca, é mais saudável que a carne de porco e que a carne de vaca?

Por isso é que deves preferir a carne de frango ou peru!

BENEFÍCIOS

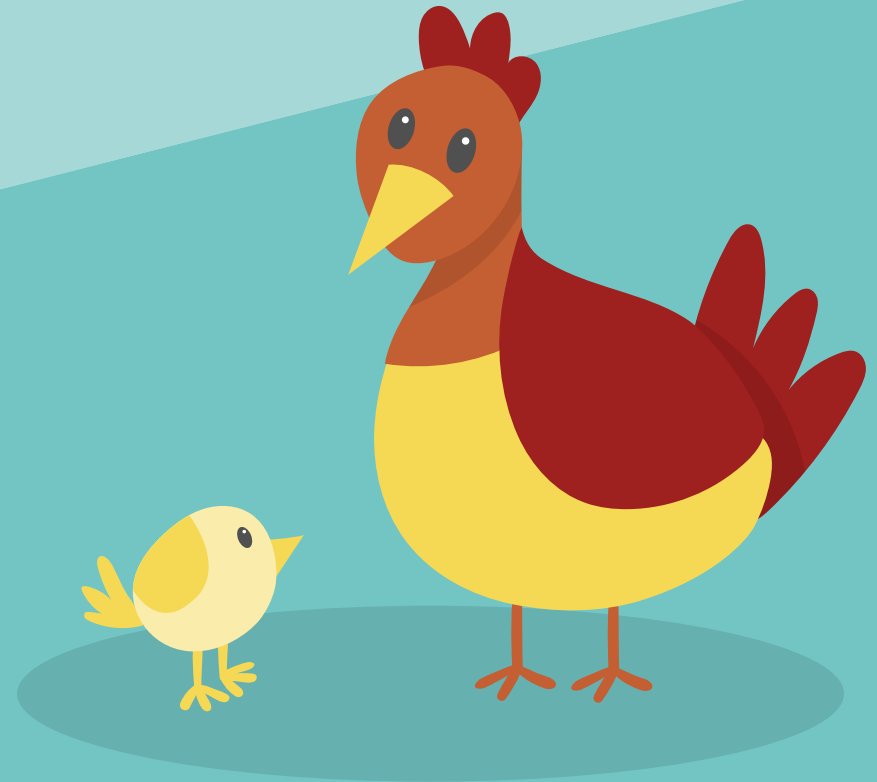
O frango tem uma grande variedade de vitaminas, muito importantes para o teu corpo.

COMO ESCOLHER

Procura pedaços onde a pele seja de cor amarela ou branca.

COMO CONSERVAR

Numa caixa fechada no frigorífico, se a fores comer nos próximos 2 ou 3 dias. Se quiseres guardá-la durante mais tempo, usa o congelador.



CAPRINOS E OVINOS

ORIGEM

Os gados caprinos e ovinos, de onde vêm estas carnes, são formados por cabras, ovelhas e borregos.

Já deves ter comido borrego na Páscoa, certo? É parte da tradição portuguesa!

Mas podes comer esta carne todo o ano. Pode ser cozinhada de várias formas e é muito saborosa!

BENEFÍCIOS

Esta carne tem imensas vitaminas e proteínas que te ajudam a crescer forte e saudável.

As suas vitaminas e proteínas são muito boas para o teu cabelo, unhas e pele.

COMO ESCOLHER

Procura a carne com um tom avermelhado vivo.
Se tiver osso procura um que tenha uma cor rosada.

COMO CONSERVAR

Numa caixa fechada no frigorífico, se a fores comer nos próximos 2 ou 3 dias. Se quiseres guardá-la durante mais tempo, usa o congelador.

