

# DIA 06

## CUIDADO PARA NÃO COZINHAR DEMAIS!



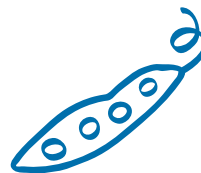
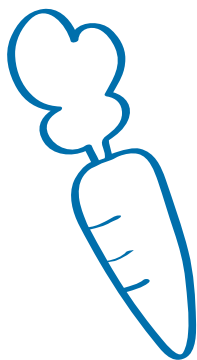
---

O **bom uso** dos alimentos também envolve garantir que você vai aproveitar ao máximo os nutrientes que eles podem nos oferecer. Você sabia que cozinhar demais os alimentos pode fazer com que percam parte dos nutrientes?



Então, a dica é **cozinhar com pouca água**, dessa forma os alimentos perdem o mínimo de seus nutrientes.

Quando a gente deixa cozinhar demais, o calor pode destruir nutrientes que são importantes para a nossa saúde, como a vitamina C, as vitaminas do complexo B e enzimas antiinflamatórias.



+vida simples