



## **Receitas Fáceis e Práticas para Viajantes com Artrite**

# Receitas Fáceis e Práticas para Viajantes com Artrite

## Snacks anti-inflamatórios

Ter snacks saudáveis à mão é essencial para manter sua dieta anti-inflamatória em dia durante as viagens. Aqui estão algumas opções fáceis de preparar e transportar:

### 1. Mix de frutas secas e nozes anti-inflamatórias:

- **Ingredientes:**

- 1/4 xícara de amêndoas
- 1/4 xícara de nozes
- 1/4 xícara de mirtilos secos
- 1/4 xícara de goji berries

- **Preparo:** Misture todos os ingredientes e armazene em pequenos sacos herméticos.

### 2. Bolinhas energéticas de cúrcuma:

- **Ingredientes:**

- 1 xícara de tâmaras
- 1/2 xícara de castanhas de caju
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 pitada de pimenta-preta

- **Preparo:** Processe todos os ingredientes no liquidificador, forme bolinhas e refrigere.

### 3. Chips de kale:

- **Ingredientes:**

- 1 maço de couve kale
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal marinho a gosto

- **Preparo:** Lave e seque as folhas, misture com azeite e sal, asse por 15 minutos a 150°C.

**Dica:** Prepare estes snacks em casa e leve-os em recipientes herméticos. Eles são perfeitos para momentos de fome entre as refeições e ajudam a manter a inflamação sob controle.

## Refeições simples que podem ser preparadas no quarto do hotel

Mesmo com recursos limitados, é possível preparar refeições saudáveis e anti-inflamatórias no quarto do hotel. Aqui estão algumas ideias:

### 1. Bowl de aveia overnight com frutas vermelhas:

- **Ingredientes:**
  - 1/2 xícara de aveia
  - 1/2 xícara de leite de amêndoas
  - 1/4 xícara de frutas vermelhas mistas
  - 1 colher de chá de sementes de chia
- **Preparo:** Misture todos os ingredientes em um pote, deixe na geladeira durante a noite.

### 2. Wrap de hummus e vegetais:

- **Ingredientes:**
  - 1 tortilha integral
  - 2 colheres de sopa de hummus
  - Vegetais variados (pepino, cenoura ralada, rúcula)
- **Preparo:** Espalhe o hummus na tortilha, adicione os vegetais e enrole.

### 3. Salada de quinoa com abacate e salmão enlatado:

- **Ingredientes:**
  - 1/2 xícara de quinoa cozida
  - 1/2 abacate em cubos
  - 1 lata pequena de salmão
  - Suco de limão e azeite a gosto
- **Preparo:** Misture todos os ingredientes em uma tigela.

**Lembre-se:** Ao fazer o check-in, peça uma pequena geladeira para seu quarto, se possível. Isso ampliará suas opções de refeições saudáveis. Estas receitas não apenas são fáceis de preparar, mas também ricas em nutrientes anti-inflamatórios que ajudarão a manter seus sintomas de artrite sob controle durante a viagem. Lembre-se de que a chave para uma viagem bem-sucedida com artrite é o equilíbrio entre desfrutar das experiências culinárias locais e manter uma alimentação que apoie sua saúde.