

Nícolas Paes Coelho

Peixe: uma delícia com sabor de saúde

Quem não gosta de um bom peixinho frito? Ou quem sabe um empanado de peixe? Acompanhando alguns legumes ou arroz, o peixe é sempre uma boa opção para matar a fome e de quebra, ingerir ômega 3, o grande atrativo nutricional do peixe. Seja a sardinha ou o salmão, quer ficar inteligente? Coma peixe. Pode ser o baiacu, ou quem sabe a tilápia, a traíra ou o lambari. Pode até ser o Nemo, aquele peixe do desenho que as crianças (e até os adultos - não se pode negar) adoram. Sim ele também tem ômega 3. Há quem prefira peixes de água doce, outros de água salgada, mas uma coisa é certa: ambos ajudam a controlar os problemas cardiovasculares.

Você não precisa ser do signo de peixes pra consumir essa iguaria, você nem mesmo precisa acreditar em signo e astro regente, apenas confie nos benefícios que o peixe vai trazer para sua alimentação.

Não é história de pescador, não! Peixe é bom e é saudável, a partir de hoje vamos todos consumir um pescado quando possível!