



Batata: Cozida, Assada ou Frita?

OBJETIVO

Comparar diferentes formas de preparar a **batata** e perceber como influenciam o **sabor**, a **textura** e a **saciedade**, promovendo escolhas mais equilibradas no dia a dia.

A TUA MISSÃO

Na próxima refeição, prepara **batata cozida ou assada** e compara com a **versão frita**.

Passo 1 — Prepara e observa

Regista as duas versões que comparaste:

- Batata **cozida**
- Batata **assada**
- Batata **frita**

(Assinala as que usaste.)

Passo 2 — Compara

Avalia cada versão nos seguintes aspetos:

Aspeto	Cozida / Assada	Frita
Sabor		
Textura		
Saciedade (quanto tempo te manteve satisfeito/a)		



Passo 3 — Reflete

Responde às questões:

1. Em que versão sentiste **maior saciedade**? Porquê?

2. Que diferenças notaste no **sabor e na textura**?

3. Qual destas opções escolherias mais vezes no dia a dia?

DICA FOODWISELAB

Batata **cozida ou assada**, especialmente com casca e acompanhada de hortícolas e azeite, tende a promover maior saciedade do que a versão frita, com menos gordura adicionada.

REFLEXÃO FINAL

Que pequenas mudanças podes fazer na forma como cozinhas a batata para tornar as tuas refeições **mais equilibradas**?
