

**Desafio**

**21 dias**  
para sua saúde

**Dia  
Mundial do  
Câncer**

DISQUE  
SAÚDE **136**



## Coloque fibra em sua vida

**A tarefa de hoje é:  
adicionar mais fibras na sua dieta!**



Experimente uma tigela de mingau no café da manhã com sementes, nozes e frutas frescas. Troque o arroz branco pelo integral no almoço e tente substituir suas refeições à base de carne por feijões e lentilha. E para o lanche? Experimente a panqueca de aveia e queijo.

### *Ingredientes:*

1 ovo  
1 colher de sopa de goma  
de tapioca hidratada  
1 colher de sopa de farelo de aveia  
1 pitada de sal  
2 fatias de queijo de sua preferência  
Tomate e o régano a gosto

### *Modo de preparo:*

Bata o ovo com uma pitada de sal. Acrescente a tapioca e o farelo de aveia e misture bem. Unte e aqueça a frigideira com um fio de azeite. Coloque a mistura, até a massa ficar fininha. Doure os dois lados e recheie com o queijo, tomate e orégano. Enrole em formato de panqueca e deixe derreter o queijo.

Uma dieta rica em fibras tem sido associada à redução do risco de câncer de intestino. Os alimentos ricos em fibras também nos dão mais saciedade, o que nos ajuda a manter um peso saudável (uma das maneiras de ajudar a reduzir o risco para vários tipos de câncer).

**Gostou? Compartilhe**

**#21diasParaSuaSaúdeINCA #DiaMundialdoCâncerINCA**

[www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

