



# SAFRA MARÇO



ICB - Instituto de  
Ciências Biológicas  
NUTRIÇÃO



# Hortalças

## Alface



Os nutrientes da alface variam um pouco entre os vários tipos de alface, mas todas fornecem vitaminas A, B1 e B2. Também é uma importante fonte de sais minerais, com destaque para o manganês. É a hortalça preferida para saladas por seu sabor agradável e refrescante e facilidade de preparo. Pode ter a folha lisa ou crespa, mais ou menos recortada, com ou sem formação de cabeça. Dependendo da variedade, as folhas são de cor verde, vermelho-escuro, roxo ou verde com manchas roxas. Entre as variedades encontram-se os tipos: lisa, crespa, mimosa, americana, romana e frisée.

## Pepino



O pepino é um vegetal nutritivo e baixo em calorias, já que é rico em água, minerais e antioxidantes, possuindo diversos benefícios para a saúde. Em 100g possui somente 10 kcal e 96% de umidade. Destacam-se os minerais potássio e fósforo. O pepino pode ser consumido cru, em sucos e vitaminas ou pode ser consumido na forma de picles, sendo uma forma de conservar os alimentos por mais tempo.

## Tomate cereja

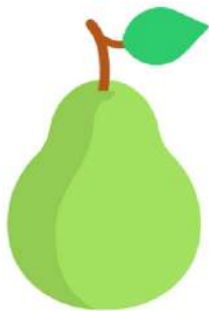


Espécie de tomate cujo tamanho é menor e, normalmente seu sabor mais doce que o tomate comum, assim sendo uma excelente opção para saladas frescas, porém podendo ser utilizado em preparações de molhos e extratos. Possuem quantias significativas de vitaminas A, C, ácido fólico e minerais como fósforo, potássio e cálcio.



# Frutas

## Pera nacional



Fruta com altos teores de fósforo, potássio e vitamina C e compostos bioativos, que têm ação antioxidante e anti-inflamatória no organismo. Além disso, é rica em fibras que auxiliam na saúde intestinal e aumentam a sensação de saciedade.

## Marmelo



O marmelo é um fruto arredondado e amarelo, muito parecido com a pêra. É das poucas frutas comestíveis que não é consumida crua, pois tem uma polpa bastante dura e áspera, com gosto amargo. Assim, normalmente, é consumido cozido, assado ou em doces como marmelada e geleia. É rico em vitamina A, C, do complexo B e E, ácido málico, pectinas, e minerais, como o potássio, ferro e cobre.

## Pitaya



Devido ao seu sabor doce e suave, de polpa firme e repleta de sementes e aliado às suas propriedades nutricionais e funcionais, faz da pitaya um produto de grande aceitação nos mercados consumidores. Apresenta polifenóis, os quais possuem ações fisiológicas relacionadas à prevenção de doenças cardiovasculares, neurodegenerativas e câncer, em função da elevada capacidade antioxidante.



# Panqueca de alface



## Ingredientes

- ½ maço de alface-romana (10 folhas)
- ⅔ de xícara (chá) de coentro (½ maço)
- ¾ de xícara (chá) de salsinha (½ maço)
- ⅓ de xícara (chá) de endro (dill) (½ maço)
- 2 ovos
- 2 dentes de alho
- 3 colheres (sopa) de farinha de aveia
- ½ colher (chá) de açúcar
- ½ colher (chá) de sal
- noz-moscada ralada na hora a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- Azeite a gosto

## Modo de preparo

Com as folhas já higienizadas e os alhos descascados, em uma tigela quebre um ovo de cada vez e transfira para o processador. Junte a alface, as ervas, os dentes de alho e bata até triturar bem. Acrescente a farinha de trigo, o açúcar, tempere com sal, noz-moscada e pimenta a gosto. Bata até formar uma massa líquida e transfira para uma tigela. Leve uma frigideira grande ao fogo médio. Quando aquecer, regue com azeite e prepare as panquecas. Com uma concha pequena, transfira uma porção para a frigideira. Deixe dourar por 2 minutos, até soltar da frigideira. Vire com uma espátula, abaixe o fogo e deixe dourar do outro lado. Transfira a primeira leva de panquecas para um prato, regue a frigideira com um fio de azeite e repita com o restante, sempre misturando a massa da panqueca com a concha antes de levar à frigideira. Sugestão: recheie com vegetais refogados, carne moída ou frango.



# Picles de pepino



## Ingredientes

- 1/3 de xícara de vinagre de maçã
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1/2 colher de chá de gengibre ralado
- 1 pepino japonês

## Modo de preparo

Misture o açúcar, o vinagre e o gengibre e mexa até todo o açúcar dissolver. Acrescente o pepino cortado em fatias bem finas com a casca e deixe durante pelo menos duas horas na geladeira antes de servir.



# Bruschetta de tomate cereja



## Ingredientes

- 6 fatias de pão
- 8 unidades de tomate cereja
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- ½ xícara de queijo ralado
- orégano a gosto

## Modo de preparo

Comece torrando as fatias de pão. Depois, esfregue os dentes de alho descascados em cada uma das torradas para que peguem o gosto. Distribua os tomates cerejas cortados em rodela por cada uma das fatias. Regue com um pouco de azeite, polvilhe o queijo e o orégano. Leve ao forno a 200 graus por 5 a 10 minutos ou até o queijo derreter.



# Pera assada



## Ingredientes

- 2 peras
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 3 colheres de sopa de mel
- suco de um limão
- casca ralada de uma laranja
- 1 colher de café de canela em pó

## Modo de preparo

Adicione em um refratário pequeno o mel, o suco de limão, a casca de laranja, a canela e o extrato de baunilha. Corte as peras ao meio mantendo o cabo. Passe-a pela mistura garantindo que todas as faces tenham contato com o molho. Leve ao forno a 180 graus por 20 a 25 minutos virando de vez em quando, tendo cuidado para não murchar a fruta.

Dica: pode servir a pera sozinha ou, se preferir, com sorvete ou iogurte natural.



# Crumble de marmelo



## Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 4 marmelos grandes em cubos
- 120 g de açúcar refinado
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 280 g de farinha de trigo
- 80 g de amêndoas trituradas
- 150 g de açúcar mascavo
- 60 g de açúcar cristal
- 1 pitada de sal
- 225 g de manteiga gelada, cortada em cubos

## Modo de preparo:

Derreta as 2 colheres de manteiga numa panela de fundo grosso, no fogo médio. Adicione o marmelo, o açúcar refinado e o extrato de baunilha e misture bem. Cozinhe por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Em seguida, cubra com 750 ml de água. Quando a água estiver quase fervendo, tampe a panela e deixe cozinhar no fogo mais baixo possível, sem deixar ferver. Cozinhe por 25 minutos, mexendo ocasionalmente, até o marmelo amolecer. Enquanto isso, misture a farinha, as amêndoas trituradas, o açúcar mascavo, o açúcar cristal, a manteiga gelada em cubos e o sal em um recipiente grande. Misture até obter uma mistura esmigalhada e irregular, com pedacinhos maiores e outros menores. Reserve. Preaqueça o forno a 180°C. Unte e forre com papel-manteiga uma forma. Espalhe cerca de 1/3 da mistura na forma. Com uma escumadeira, pegue os cubos de marmelo da panela e espalhe-os sobre a mistura. Cubra tudo com o restante da mistura, pressionando levemente. Leve ao forno e asse por 40-50 minutos, até ficar dourado e crocante por cima. Retire do forno e deixe descansar por 5 minutos.



# Smoothie de pitaya



## Ingredientes

- 1 unidade de pitaya
- 1 unidade de banana congelada
- Leite vegetal a gosto (coco, aveia, amêndoas...)
- Sementes de chia, granola, coco ralado, banana a gosto

## Modo de preparo:

Corte a pitaya ao meio. Remova o seu interior com uma colher e coloque no liquidificador. Acrescente ao liquidificador a banana congelada e um pouco do leite vegetal. Tampe e comece a triturar. Se achar necessário, acrescente mais leite vegetal (aqui vai do seu gosto: coloque mais leite vegetal para obter a consistência de suco, e menos para obter a consistência de smoothie/sorvete). Se a sua banana estiver bem madura, não é necessário adoçar. Sirva em um bowl e acrescente os acompanhamentos da sua preferência, como chia, granola e coco ralado a gosto.



# Referências

MONTEIRO, Shênia Santos; MONTEIRO, Shirley Santos; DA SILVA, Elnatan Alves. Análise dos compostos bioativos e características físico-químicas de berinjela e tomate cereja em produção agroecológica. Caderno Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável, v. 9, n. 7, 2019.

TBCA - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. 2021. Disponível em: <[http://www.tbca.net.br/base-dados/int\\_composicao\\_alimentos.php?cod\\_produto=C0033C](http://www.tbca.net.br/base-dados/int_composicao_alimentos.php?cod_produto=C0033C)>. Acesso em: 30 jul. 2021.

Tabela brasileira de Composição de Alimentos-TACO/ NEPA. UNICAMP. 4ª edição. rev. e ampl. NEPA- UNICAMP. 2011. Disponível em: <[https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf)>. Acesso em: 30 de julho de 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentos regionais brasileiros / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015.

Alface - Portal Embrapa. 2017. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/hortalicao-e-so-salada/alface>>. Acesso em: 12 agosto de 2021.