



SAFRA

ABRIL



ICB - Instituto de
Ciências Biológicas
NUTRIÇÃO

Hortalicas

Couve chinesa



Apresenta folhas firmes, que tornam-se amareladas com facilidade. É muito rica em nutrientes, especialmente cálcio, ferro e vitaminas A, C, K e B5. Em condição ambiente, pode ser mantida por um a dois dias com os talos dentro de um recipiente com água em local fresco. Quando em geladeira, deve ser colocada inteira ou picada em recipientes fechados. Pode ser consumida crua, em sucos e saladas, refogada ou como ingrediente de sopas, farofas e cozidos.

Hortelã



A Hortelã pode ser descrita como uma das ervas mais usadas extensivamente no mundo da culinária, sendo conhecida pelo seu aroma único e por acrescentar frescor aos pratos. Uma porção de 100g proporciona apenas 40kcal. É rica em vitamina C, A, vitamina B e minerais como magnésio, ferro, cálcio e potássio. É reconhecida pelos seus benefícios às funções digestivas.

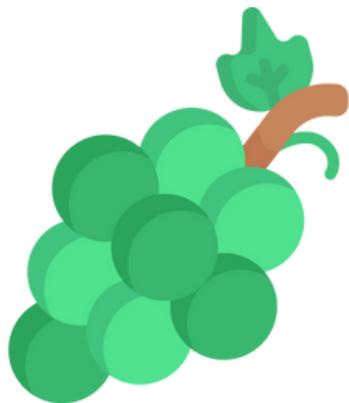
Repolho roxo



O repolho-roxo possui 10 vezes mais vitamina A do que o repolho verde, além de vitamina C, fósforo, magnésio e potássio, rico em fibras e pouco calórico. Sua cor marcante se deve pela presença da antocianina, que, na saúde humana tem função de evitar a produção de radicais livres.

Frutas

Uva Itália



A uva é consumida na sua forma in natura. Com ela são produzidos vinhos de mesa, vinhos finos, sucos, compotas, geleias e sorvetes. No Brasil, o Rio Grande do Sul é o principal produtor de uvas para processamento, a maior produção ocorre na região da serra gaúcha. Uma porção de 100g equivale a 38 kcal, sendo ela muito rica em minerais como cálcio e fósforo, além de vitamina A, vitamina C e do complexo B.

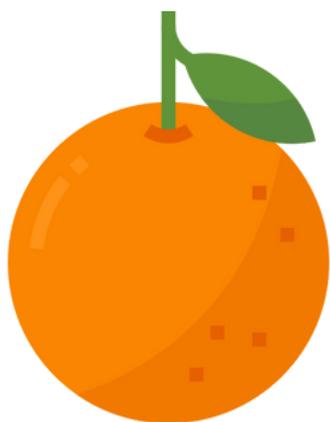
Graviola



Fruta de casca verde e espinhosa, cujo aspecto lembra a jaca e sua polpa é branca e tem sabor agridoce. Rica em vitamina C, magnésio, fósforo e potássio, além de conter ótimas quantidades de água em sua composição.

Contém importantes antioxidantes como taninos, acetogenina e flavonoides que auxiliam no combate de radicais livres.

Tangerina Cravo



As tangerinas constituem um grupo de frutas cítricas ricas em vitamina C. A tangerina cravo se distingue das demais pela cor da sua casca, mais avermelhada que as outras, seu perfume forte e bem característico, e por ser mais doce e menos ácida. Devido à grande quantidade de fibras, pode ser consumida com o bagaço para melhorar o funcionamento do intestino.

Salada de couve chinesa



Ingredientes

- 6 xícaras (chá) de couve-chinesa cortada fininha
- 1 cebola pequena cortada em rodelas finas separadas em anéis e escaldada
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde
- 3 tomates grandes, maduros e firmes, cortados em gomos finos
- 3 ovos cozidos cortados em quatro partes
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Faça um molho colocando numa vasilha o suco de limão, o azeite, a cebola, o cheiro-verde, sal e pimenta. Misture bem, cubra com um filme de plástico e deixe descansar por cerca de uma hora. Numa saladeira, coloque a couve-chinesa e o tomate, regue com o molho e misture bem. Junte os ovos cozidos e misture delicadamente. Tempo de preparo e cozimento: 30 minutos. Sugestão: acrescente cenoura ralada e frango desfiado.

Tabule



Ingredientes

- ½ xícara (chá) de trigo fino (para quibe)
- 2 tomates maduros
- ½ cebola
- 1 ½ xícara (chá) de folhas de salsinha (cerca de 1 maço)
- ¾ de xícara (chá) de folhas de hortelã fresca (cerca de 1 maço)
- Suco de 1 limão
- ¼ de xícara (chá) de azeite
- Sal a gosto

Modo de preparo

Numa tigela média, coloque o trigo, cubra com água e deixe hidratar por 15 minutos. Corte os tomates e a cebola já higienizados em cubos pequenos. Lave e seque bem as folhas de salsinha e de hortelã. Pique grosseiramente a salsinha e a hortelã. Passado os 15 minutos, forre uma peneira com um pano de prato limpo e escorra a água do trigo. Una as pontas do pano, fazendo uma trouxinha, e torça bem para escorrer o excesso de água. Numa tigela coloque a cebola, o tomate, a salsinha e a hortelã picados. Tempere com o caldo de limão, o azeite, sal a gosto e misture bem. Acrescente o trigo hidratado e misture delicadamente com uma colher – o trigo é o último a entrar na salada para não ficar encharcado. Prove e ajuste o sal. Sirva a seguir com folhas de alface a gosto.

Repolho roxo com maçã



Ingredientes

- 1 repolho roxo pequeno fatiado (750g)
- 2 maçãs verdes cortadas em fatias finas
- 1 cebola média cortada em fatias finas
- 3 a 4 colheres de sopa de vinagre de maçã
- ¼ litro de suco de maçã
- 3 cravos da índia
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 folhas de louro
- 1 colher de sopa de açúcar
- sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Aquecer em uma panela a cebola, a maçã e o azeite. Acrescente o repolho e misture. Adicione o vinagre e o suco de maçã, misture novamente. Adicione o louro, o cravo da índia, o açúcar e mexa. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo até reduzir o líquido e até que a maçã e a cebola estiverem transparentes. Caso seja necessário, acrescente um pouco de água para completar o cozimento.

Peixe assado ao molho de uva



Ingredientes

- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 5 colheres de alho poró picado
- 1 colher de sopa de azeite
- ½ colher de açúcar
- 4 xícaras de caldo de legumes caseiro
- 1 cacho de uva Itália sem caroço
- 1 peixe de sua preferência
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Refogar no azeite a cebola, o alho e o alho-poró picados. Acrescentar o açúcar e o caldo de vegetais e deixar reduzir à metade. Reservar. Acrescentar as uvas cortadas ao meio. Temperar o peixe com o sal e a pimenta-do-reino e assar envolto em papel laminado por 40 minutos. Servir o peixe com o molho.

Suco de graviola



Ingredientes

- 100 g de polpa de graviola congelada
- ½ xícara de água gelada (120 ml)
- 1 colher de sopa de açúcar
- Hortelã a gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Decore com folhas de hortelã.

Bolo de tangerina



Ingredientes

- 1/2 xícara de chá de açúcar (para o caramelo)
- 1/2 xícara de chá de água (para o caramelo)
- Tangerina sem casca e sem sementes cortada em rodela
- 3 ovos
- 3 colheres de sopa rasas de manteiga
- 1 xícara de chá de açúcar
- 2 e 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1/2 xícara de chá de farinha de aveia
- 1 xícara de chá de suco da tangerina
- 1 colher de sopa de fermento para bolo

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o açúcar e leve ao fogo baixo. Mexa sem parar. Quando o açúcar estiver completamente derretido, adicione a água com cuidado e continue mexendo. Quando a água misturar com o caramelo já está pronto. Desligue o fogo, espalhe o caramelo por toda a forma e então ajeite as rodela de tangerina no fundo da forma. Reserve. Para preparar a massa do bolo todos os ingredientes devem estar em temperatura ambiente. Em uma tigela, coloque os ovos e a manteiga, bata com um *fouet* até que fique um creme homogêneo. Adicione o açúcar e bata mais um pouco. Adicione as farinhas e o suco da tangerina e bata até ficar homogêneo. Por último, adicione o fermento, mexa mais um pouco e transfira a massa para a forma com as tangerinas caramelizadas. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180° graus por aproximadamente 45 minutos ou até que você espete um palito e ele saia limpo. Desenforme o bolo ainda quente para que a tangerina não fique grudada no fundo da forma.

Referências

TBCA - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. 2021. Disponível em: <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>. 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.