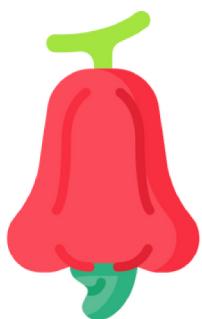


# SAFRA AGOSTO



ICB - Instituto de  
Ciências Biológicas  
NUTRIÇÃO

# Frutas



## Caju

Fruto típico do cerrado e de importância socioeconômica local, a polpa apresenta baixo valor calórico e destaca-se por ser uma excelente fonte de vitamina C, em 100g da polpa encontra-se 257mg da mesma, ótimo antioxidante para o sistema imunológico e auxilia a absorção de ferro, além de ser rica nos minerais potássio, fósforo e magnésio. A castanha de caju é rica em proteínas, carboidratos, vitaminas K e complexo B, além de magnésio, ferro, sódio e zinco, sendo facilmente encontrada em diferentes regiões do país.



## Laranja Lima

A laranja lima tem a casca fina amarelo esverdeada, de todas as variedades é considerada a de menor acidez e mais adocicada, sendo indicada para gestantes, bebês, crianças e idosos. Rica em vitamina C, A, e vitaminas do complexo B, juntamente com minerais como cobre, cálcio e potássio. Tem grande potencial antioxidante e atua na manutenção do sistema imunológico.

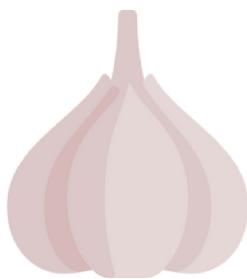


## Tangerina Murcott

As tangerinas (bergamotas/mexericas) constituem um grupo de frutas cítricas com baixo valor calórico, ricas em vitamina C, também são boa fonte de cálcio, fósforo, potássio e vitamina A. A fruta se adapta muito bem em diferentes climas, sendo tolerante a altas e baixas temperaturas. A facilidade do descascamento e o aroma típico são os maiores atrativos para o consumo.

# Hortaliças

## Alho



O alho é utilizado como condimento e tempero por todo Brasil, sendo muito versátil, ele é responsável por liberar aroma e sabor nas preparações. Rico em vários minerais que nutrem o organismo, como potássio, cálcio, magnésio, selênio e ácido fólico e algumas vitaminas, como a vitamina C, B6 e B1. Abundante em Alicina, uma substância responsável pelo seu odor e efeito no sistema imunológico. Além de estimular a redução da pressão arterial sistêmica, reduzir concentrações séricas de LDL e triglicerídeos e inibir a agregação plaquetária, seu potencial antioxidante ganha destaque.



## Cebola

É uma das plantas mais cultivadas no mundo, sendo a segunda hortaliça em importância econômica. É rica em vitaminas do complexo B, principalmente B1 e B2, e vitamina C. Existe uma diversidade de tipos de cebolas, bulbos arroxeados ou brancos e de sabor suave a doce. A cebola é uma planta extremamente versátil em termos alimentares e culinários, é usada principalmente como tempero, para realçar o sabor dos alimentos, e pode ser consumida em saladas ou no preparo de sopas, carnes, molhos, patês, biscoitos, entre outros.



## Couve manteiga

Alimento de fácil cultivo e disponível durante o ano todo em mercados e feiras, a couve-manteiga apresenta um elevado teor de fibras, ferro, vitamina C, A e ácido fólico, além de potássio, fósforo, magnésio e cálcio. É escassa em calorias mas satisfaz muito bem a sensação de saciedade. Extremamente versátil, podendo ser consumida fresca, cozida, em sucos e como acompanhamento na famosa feijoada brasileira.

# Patê de catanha de caju



## Ingredientes

- 300g de farinha de castanha de caju, do pará ou amendoim
- 75g de requeijão
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de cebola ralada
- pimenta a gosto
- sal a gosto

## Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes muito bem até incorporar uns aos outros, em forma de pasta.

Dica: servir com palitinhos de cenoura, pimentão amarelo, pão torrado e outros legumes

# **Sopa de abóbora com laranja**

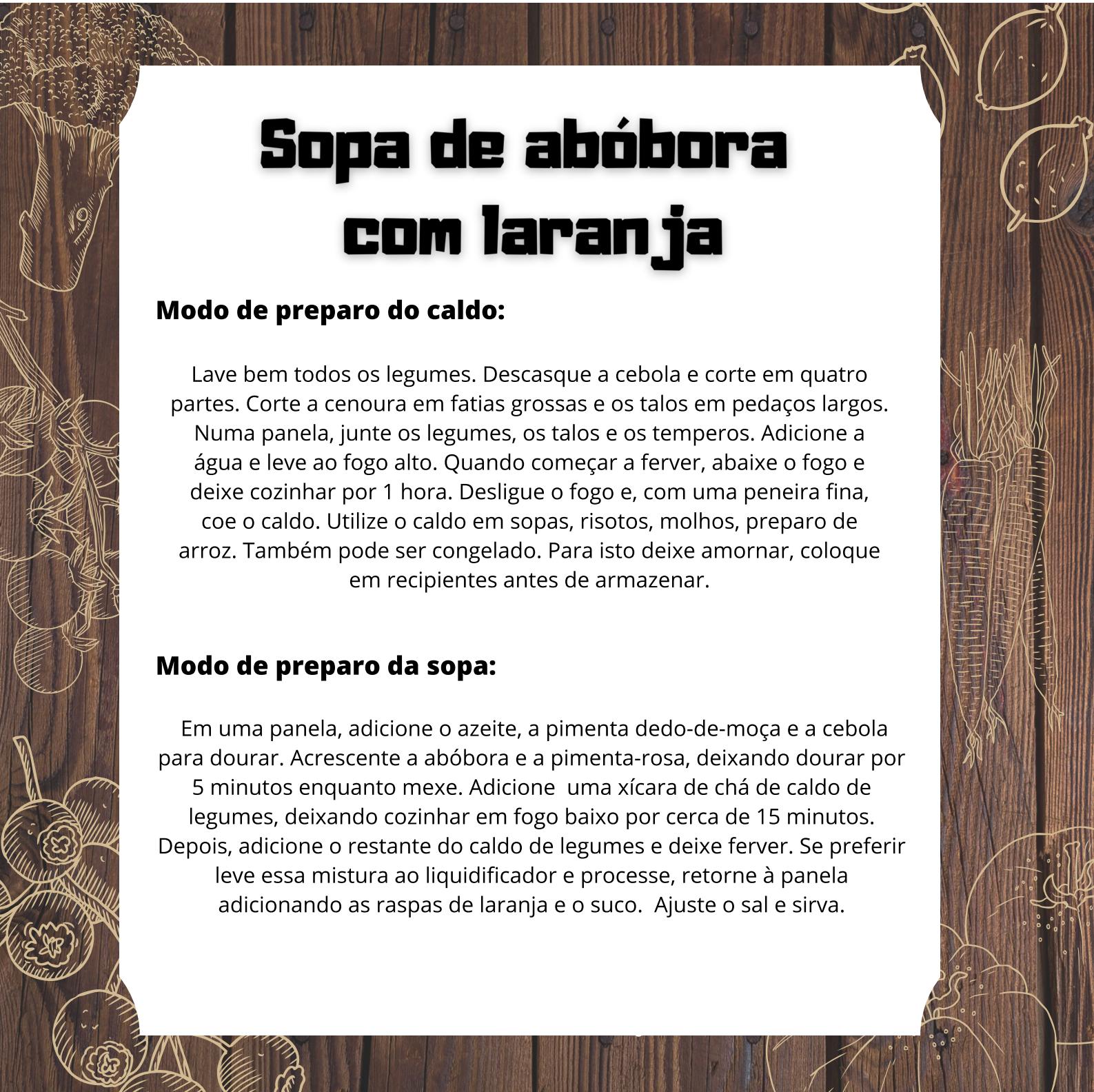


## **Ingredientes para a sopa**

- 1 colher de chá de azeite de oliva;
- 2 colheres de sopa de cebola picada;
- 1/2 colher de chá de pimenta-rosa moída;
- 4 xícaras de abóbora cabotiá picada;
- 1/2 colher de chá de pimenta dedo-de-moça;
- 1 xícara de suco de laranja-lima;
- 3 xícaras de chá de caldo de legumes;
- Sal, pimenta do reino e raspas de laranja lima a gosto.

## **Ingredientes para o caldo**

- 2 cenouras;
- 2 talos verdes (salsão, salsa, alho-poró)
- 1 cebola grande;
- 2 litros de água;
- 2 folhas de louro;
- 3 cravos-da-índia;
- 5 grãos de pimenta-do-reino.



# **Sopa de abóbora com laranja**

## **Modo de preparo do caldo:**

Lave bem todos os legumes. Descasque a cebola e corte em quatro partes. Corte a cenoura em fatias grossas e os talos em pedaços largos.

Numa panela, junte os legumes, os talos e os temperos. Adicione a água e leve ao fogo alto. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 1 hora. Desligue o fogo e, com uma peneira fina, cole o caldo. Utilize o caldo em sopas, risotos, molhos, preparo de arroz. Também pode ser congelado. Para isto deixe amornar, coloque em recipientes antes de armazenar.

## **Modo de preparo da sopa:**

Em uma panela, adicione o azeite, a pimenta dedo-de-moça e a cebola para dourar. Acrescente a abóbora e a pimenta-rosa, deixando dourar por 5 minutos enquanto mexe. Adicione uma xícara de chá de caldo de legumes, deixando cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos. Depois, adicione o restante do caldo de legumes e deixe ferver. Se preferir leve essa mistura ao liquidificador e processe, retorne à panela adicionando as raspas de laranja e o suco. Ajuste o sal e sirva.

# Geleia de tangerina



## Ingredientes

- 9 unidades de bergamota
- 150 gramas de açúcar

## Modo de preparo

Separar 3 bergamotas, retirando a película, as sementes e a casca (guardar a casca de uma), reservar. Cortar a casca de uma bergamota em cubos bem pequenos (ou tiras bem finas), escaldar e reservar. Com o restante das bergamotas faça um suco e coe. Leve ao fogo o suco e deixe levantar fervura. Acrescente os gomos das 3 bergamotas do início. Acrescente o açúcar, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela. Adicione as cascas quando começar a engrossar. Desligue o fogo quando começar a desgrudar do fundo da panela e deixe esfriar.

# Pasta de alho assado



## Ingredientes

- 4 cabeças de alho;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

## Modo de preparo

Preaqueça o forno a 200 °C. Corte a parte superior (oposta à raiz) das cabeças de alho inteiras e com a casca. Transfira para um pedaço de papel-alumínio, regue com o azeite e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Junte as pontas do papel e vá dobrando para formar uma trouxinha bem vedada. Coloque a trouxinha numa assadeira e leve ao forno para assar por 40 minutos. Retire do forno e deixe o alho amornar por alguns minutos, o suficiente para conseguir manusear. Esprema as cascas dos dentes de alho um por um para tirar a polpa. Com um garfo, amasse bem os dentes de alho ainda mornos até formar uma pastinha. Transfira para um recipiente, regue com azeite e sirva com torradas ou utilize para fazer seu pão de alho caseiro, para perfumar molhos, purês e carnes.

# Pão de cebola



## Ingredientes

- 1 cebola grande
- 3 colheres (sopa) de fermento biológico
- $\frac{1}{2}$  xícara de chá de óleo

- 3 colheres de sopa rasas de açúcar
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 1 xícara de chá de leite morno
- 3 ovos
- 1 kg de farinha de trigo (pode substituir  $\frac{1}{3}$  por farinha de aveia)
- Gergelim para polvilhar
- Gema para pincelar

## Modo de preparo

No liquidificador, bata todos os ingredientes exceto a farinha de trigo e o fermento. Com tudo batido adicione o trigo e amasse bem. Forme pãezinhos com a massa e coloque-os numa assadeira, cubra e aguarde até que eles cresçam. Pincele com a gema e polvilhe com o gergelim. Em um forno preaquecido, leve para assar por 30 minutos.

# Couve refogada



## Ingredientes

- 1 maço de couve
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- sal a gosto

## Modo de preparo

Higienizar a couve. Cortas as folhas em fatias bem finas. Em uma frigideira, aquecer o azeite e refogar o alho picado. Adicionar a couve fatiada, temperar com sal e deixar por cerca de 2 minutos até começar a murchar (ficar atento pois se cozinhar demais pode ficar amarga).

# Referências

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.

OLIVEIRA-CALHEIROS, Karina; CANNIATTI-BRAZACA, Solange Guidolin; SOUZA, Miriam Coelho. Avaliação da disponibilidade do ferro em dieta complementada com couve manteiga. **Alimentos e Nutrição Araraquara**, v. 19, n. 1, p. 37-42, 2008. Acesso em: 17 de junho de 2021.

**Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA)**. Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.1. São Paulo, 2020. Acesso em: 17 de junho de 2021. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>.

BROINIZI, Priscila Regina Bolelli et al. Avaliação da atividade antioxidante dos compostos fenólicos naturalmente presentes em subprodutos do pseudofruto de caju (*Anacardium occidentale* L.). **Food Science and Technology**, v. 27, n. 4, p. 902-908, 2007.

**ANAPA - ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS PRODUTORES DE ALHO**. [S. I.], 2018. Disponível em: <https://anapa.com.br/os-beneficios-do-alho-na-alimentacao/>. Acesso em: 17 Jun. 2021.  
CLÁUDIA LEONÉZ, Ana; KARIN, Eleonora; SAVIO DE OLIVEIRA. Universidade de Brasília..Centro de Excelência em Turismo Pós-graduação Lato Sensu Curso de Especialização em Gastronomia e Saúde **ALHO: ALIMENTO E SAÚDE**. [S. I.]: , [s. d.]. Acesso em: 17 de junho de 2021. Disponível em: <https://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/327/1/2008AnaClaudiaLeonez.pdf>.

SEVERINO DE CORTÊS, Yara. Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Saúde Pública. **Efeito do processamento do alho *Allium sativum L* sobre seus compostos bioativos e potencial antioxidante *in vitro* e *in vivo***. 2010. Acesso em: 17 de junho de 2021. Disponível em:<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-24022011-113506/publico/YaraQueiroz.pdf>

RUDGE DE MORAES BARROS, Helena. Universidade Federal de Goiás. Faculdade de Nutrição, programa de pós-graduação em nutrição e saúde. [S. I.]: , 2011. **Composição mineral e capacidade antioxidante de citros cultivados em Goiás**. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/tede/bitstream/tde/1463/1/Dissertacao%20Helena%20Rudge%20de%20Moraes%20Barros.pdf>. Acesso em: 17 de junho de 2021.

**LARANJA LIMA - CEASA CAMPINAS**. [S. I.], 2021. Disponível em: <http://www.ceasacampinas.com.br/laranja-lima>. Acesso em: 17 junho de 2021.