



SAFRA

DEZEMBRO



ICB - Instituto de
Ciências Biológicas
NUTRIÇÃO

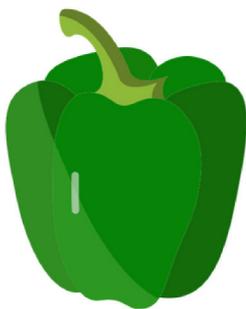
Hortalças

Aspargo



Fresco tem baixo teor de calorias, fornecendo vitaminas B9, A, C e E, além do mineral cobre e de pequena quantidade de ferro e de potássio. Por ter um sabor delicado e único, ele pode ser consumido da maneira mais simples, cozido ou grelhado, com um pouco de manteiga ou azeite com suco de limão. Também pode enriquecer saladas verdes, pratos frios e quentes à base de macarrão e são ótimos quando colocados em risotos, pizzas, omeletes, quiches e tortas.

Pimentão verde



Os frutos são utilizados, predominantemente, na fase imatura, ainda verdes, mas o segmento de pimentões coloridos representa um nicho crescente, com reconhecida valorização no mercado. O pimentão é empregado em diversos pratos, pode ser usado em saladas ou complementando receitas como moqueca, e pode ser o prato principal, como no caso de pimentão recheado com arroz, carne ou frango. Ótima fonte de vitamina C, vitamina A e minerais, como o cálcio, fósforo e ferro.

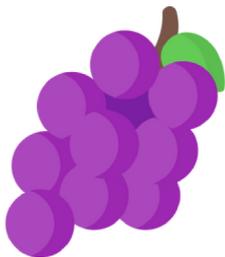
Pimentão vermelho



Sendo uma das hortalças mais ricas em vitamina C, o pimentão também é fonte de cálcio, fósforo, magnésio, potássio e, quando maduro, de vitamina A. Além de possuir importantes antioxidantes, como o licopeno. Apresenta sabor intenso e marcante, podendo ser utilizado cru, cozido, assado ou em molhos.

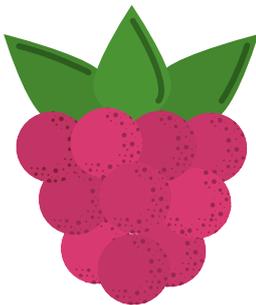
Frutas

Uva



A produção de uvas da safra de dezembro compreende as variedades itália e rubi. A uva itália é a principal variedade de uva fina de mesa do país, possui coloração verde ou verde-amarela com um sabor neutro. Já a uva rubi possui uma coloração rosada. As uvas são frutas ricas em antioxidantes e água. As sementes e a casca de uvas contêm flavonóides, ácidos fenólicos e resveratrol.

Amora



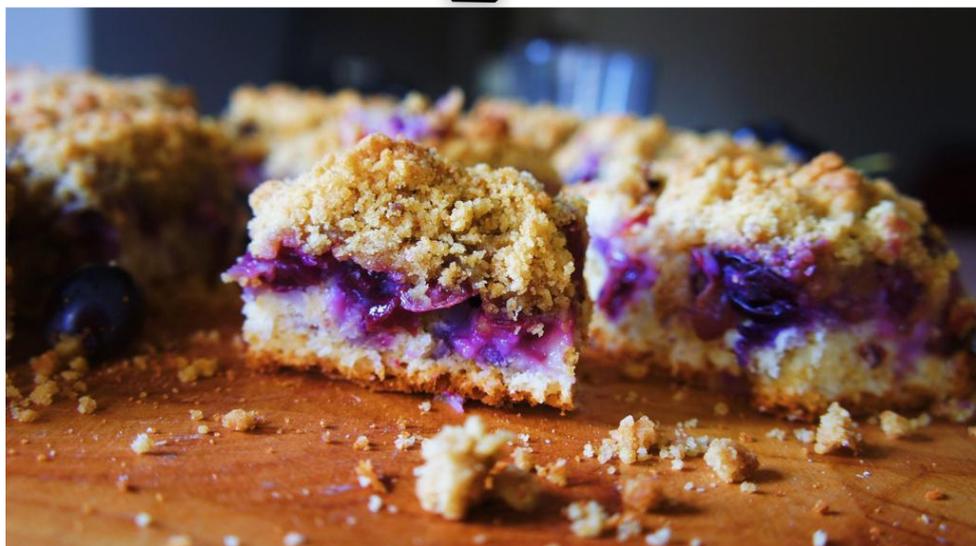
A amora é uma fruta nativa do país e pertence à família das rosáceas, os frutos dão em forma de cachos, inicialmente de coloração esverdeada, passando do vermelho ao roxo-escuro durante a maturação. Em 100 gramas de amora há 35 kcal, sendo uma boa fonte de potássio, cálcio, fósforo, magnésio e vitamina C.

Limão Taiti



Se caracteriza pela casca verde lisa e por ser muito suculento e pouco ácido. Essa variedade de limão é a que possui maior teor de vitamina C, fonte de cálcio e potássio. A fibra solúvel pectina também se destaca na sua composição, auxiliando na saúde intestinal. O limão taiti é muito usado para o preparo de bebidas e sobremesas, como sorvetes, tortas, bolos e limonadas, exatamente por ser menos ácido. E para aproveitar melhor os nutrientes, a sugestão é utilizar o suco da fruta sem coar.

Cuca integral de uva



Ingredientes para a massa

- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 e ½ xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de açúcar
- 2 e ½ colher de chá de fermento em pó
- ½ colher de chá de sal
- ½ xícara de leite em temperatura ambiente
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha
- 1 ovo

Ingredientes para cobertura

- 2 xícaras de uva cortadas ao meio e sem sementes
- 1 e ¼ xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar mascavo ou branco
- ½ xícara de manteiga sem sal derretida
- Raspas de 1 limão

Modo de preparo

Em uma tigela, misture a farinha, o sal, o açúcar e o fermento. Reserve. Em outro recipiente, misture o óleo, o ovo, o leite e o extrato de baunilha. Junte os ingredientes secos aos molhados e misture até formar uma massa lisa. Colocar a massa em uma forma untada cobrindo todo o fundo e espalhe as uvas sobre a massa e reserve. Para a cobertura, misture em uma tigela o açúcar, a farinha, a manteiga e as raspas de limão. Salpique pela superfície da massa e leve assar em forno já pré-aquecido a 180 graus, por mais ou menos 30 a 40 minutos.

Sorvete de amora



Ingredientes

- 500 g de amoras congeladas
- 500 g de iogurte natural
- 3 colheres (sopa) de mel
- Folhas frescas de hortelã

Modo de preparo

Colocar as amoras congeladas no processador, triturar até que elas fiquem bem granuladas, após juntar o iogurte e ligar o processador novamente até incorporar. Adoçar com mel, adicionar a hortelã e bata por dois minutos. Colocar o sorvete em um pote, cobrir com filme plástico para evitar a criação dos cristais de gelo, tampe e leve ao congelador por 3 horas.

Spaghetti al limone



Ingredientes

- 400 grama(s) de spaghetti
- Suco de 1 limão
- Raspas de 1 limão
- 80 ml de creme de leite
- 80 ml de azeite extravirgem
- 1 colher de sopa de manteiga
- 100 grama(s) de queijo parmesão ralado fino
- 1/2 maço(s) de manjeriço
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Cozinhe o spaghetti conforme o tempo descrito na embalagem. Enquanto a massa cozinha, prepare o molho. Junte o suco de limão, a manteiga, o azeite e o parmesão ralado em uma panela. Misture até ficar homogêneo e reduzir um pouco. Em seguida, acrescente o creme de leite e misture. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Escorra o spaghetti (reserve a água do cozimento). Transfira-o para um recipiente com o molho e misture bem. Use a água do cozimento para chegar a consistência de sua preferência. Junte o manjeriço e as raspas de limão. Sirva a seguir.

Aspargo ao alho



Ingredientes

- 1 maço de aspargos frescos e limpos
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva ou óleo de soja
- 2 dentes de alho picados ou amassados
- sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Em uma frigideira, aquecer o azeite e colocar os aspargos e o alho. Adicione uma pitada de sal e pimenta. Misturar e tampar a panela. Mexer de vez em quando deixar cozinhar até que os aspargos estejam *al dente* (cerca de 10 minutos), ou cozidos a seu gosto.

Pimentão recheado



Ingredientes

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho espremidos
- 500 gramas de carne moída
- Sal, pimenta do reino e orégano a gosto
- 5 pimentões sem sementes
- Azeite para untar e regar
- Salsinha picada para polvilhar

Modo de preparo:

Aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho e a carne até secar todo o líquido. Tempere o refogado com o sal, a pimenta do reino e orégano e adicione à carne, mexendo bem. Recheie os pimentões com a carne refogada. Acomode-os em uma assadeira untada, regue um fio de azeite por cima e leve para assar em forno preaquecido em temperatura média por aproximadamente 20 minutos. Se preferir finalize com queijo e leve para gratinar.

Ratatouille de frigideira



Ingredientes

- 1/2 pimentão amarelo
- 1/2 pimentão vermelho
- 1 abobrinha pequena
- 8 tomates cereja
- 1 berinjela pequena
- 1 cebola roxa
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite

Modo de preparo:

Lave e seque os legumes. Corte a cebola, o pimentão, a abobrinha e a berinjela em cubos médios e tamanhos parecidos. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo alto e, quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite e refogue a cebola por 2 minutos, até ficar translúcida. Junte o alho picado e mexa por mais 1 minuto, sem deixar dourar. Adicione o pimentão e refogue também por 1 minuto. Abaixar o fogo e coloque o restante do azeite. Junte a abobrinha, a berinjela e o tomate e refogue por uns 10 minutos, mexendo sempre.

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.

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Verão 7,1. São Paulo, 2020. Acesso em: 10 de junho de 2021. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>.