

The graphic features a dark wood-grain background with white line-art illustrations of various fruits and leaves scattered around a central circular area. The central area has a red outer ring and a tan inner circle. The text 'SAFRA' is in white, and 'JULHO' is in white with a red outline. The UPF logo and text are at the bottom left of the central circle.

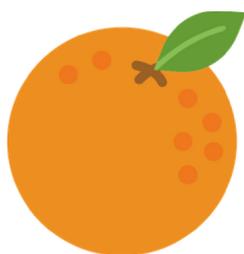
SAFRA JULHO



ICB - Instituto de
Ciências Biológicas
NUTRIÇÃO

Frutas

Laranja Bahia



Na composição nutricional da laranja destacam-se os minerais cálcio, potássio e fósforo, além de vitaminas A e C, e o equivalente de folato. A principal característica da fruta é a grande quantidade de vitamina C - para um adulto, duas laranjas por dia suprem as necessidades diárias do nutriente. O fruto é consumido in natura ou em forma de suco em sua maioria. Com a casca pode-se fazer doces em compotas e doces desidratados.

Côco seco



É alimento rico em compostos fenólicos antioxidantes que atuam contra os radicais livres, diminui o nível de pressão arterial, regula o açúcar no sangue, contribui para a redução do colesterol (LDL), coopera para a imunidade, minimiza a inflamação de articulações.

Oferece minerais como: potássio, sódio, magnésio, cálcio, manganês, vitamina C, vitaminas do complexo B e arginina. Apesar dos inúmeros benefícios de sua água, o consumo deve ser moderado (900 ml/dia) por conta da alta quantidade de sódio e potássio.

Tangerina Ponkan



Fruta cítrica que apresenta teores relativamente elevados de compostos bioativos, que possuem atividade antioxidante no organismo. Sendo a tangerina mais querida por possuir fácil descasque, apresenta alta quantidade de vitamina C, A e vitaminas do complexo B, pouco calórica e com minerais como cálcio e potássio. Deve ser consumida preferencialmente com o bagaço pois é fonte de fibras, que auxiliam no funcionamento intestinal.

Hortalicas

Mandioca



Por ser muito versátil, a mandioca é um dos principais alimentos energéticos utilizados no Brasil. A mandioca se deteriora muito mais rapidamente do que as outras hortalicas de raiz. O armazenamento ideal é descascada no congelador. Sobre a sua composição nutricional, destacam-se os minerais magnésio, fósforo e potássio.

Pepino



O pepino japonês se difere das outras variedades devido ao seu formato mais longo e fino, casca mais fina, escura e brilhante, com sabor menos amargo e sementes menores que as demais variedades. Em 100g de pepino japonês a 14 kcal, sendo reduzido também em gorduras saturadas, colesterol e sódio.

É fonte de ácido pantotênico, magnésio, fósforo e manganês, vitamina C, vitamina K, vitamina A, B1, B5 e B7. O pepino contribui ainda para uma dieta equilibrada, pois a fibra solúvel auxilia no processo da digestão e contribui para a sensação de saciedade.

Tempero verde



Tempero natural composto por salsa e cebolinha, além de substituir temperos industrializados, possuem inúmeros benefícios à saúde humana. Em conjunto, são ricas em vitamina A, E, C e algumas do complexo B, apresentam propriedades diuréticas, anti-inflamatórias, antibacteriano e antifúngico. Extremamente versátil, pode ser utilizado em pratos elaborados até em preparações mais simples, como salada.

Bolo de laranja com casca



Ingredientes

- 3 ovos
- $\frac{3}{4}$ de xícara de óleo
- 1 laranja bahia sem sementes com casca cortada em 4
- 2 xícaras de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento químico
- $\frac{1}{4}$ xícara de açúcar demerara

Para a calda:

- Suco e raspas de 1 laranja bahia

Modo de preparo

No liquidificador, bater os ovos, o óleo, a laranja e o açúcar. Dispor a mistura em uma tigela, adicionar a farinha e incorporar a massa. Juntar o fermento e misturar delicadamente. Em uma forma redonda com furo no meio, untada e enfarinhada, assar em forno preaquecido (180 graus) por, aproximadamente, 40 minutos ou até que ao espetar o bolo com um palito este saia limpo. Furar o bolo com o garfo e regar com a calda de laranja.

Chips de côco doce



Ingredientes

- ½ coco seco descascado em pedaços;
- Aproximadamente 2 colheres de sopa de açúcar;
- Pitada de sal (opcional).

Dica: utilize um mandolin ou um descascador para fatiar o côco

Modo de preparo

Em uma forma forneável misture o côco já fatiado em finas fatias com o açúcar e o sal. Misture bem para espalhar o sabor nas fatias. Leve para assar em forno pré aquecido a 180° C por 15 minutos. Desligue o forno e deixe mais 15 minutos no forno fechado. Após, mexa as fatias para que elas dourem por igual, ligue o forno novamente e deixe-o por mais 30 minutos. Deixe as fatias descansando no forno fechado por 15 minutos. Após, mexa as fatias e verifique se estão bem crocantes. Se não estiverem, ligue o forno por mais 15 minutos e fique de olho, talvez fiquem prontas antes de completar esses 15 minutos. Se estiverem crocantes deixe que esfriem por completo antes de guardar. Armazene fora da geladeira em um vidro hermético por até 15 dias

Casca de tangerina cristalizada



Ingredientes

- 100 g de casca de tangerina
- 100 g de açúcar refinado
- 100 ml de água
- 100 g de açúcar cristal

Modo de preparo

Ferver 3 vezes a casca da tangerina em tirinhas, trocando a água cada vez. Secar e reservar. Fazer uma calda com o açúcar refinado e a água. Quando ferver, adicionar as tirinhas e deixar cozinhar até ficar transparente. Desligar o fogo, colocar em um recipiente e adicionar o açúcar cristal, deixando de um dia para o outro até cristalizar.

Creme de mandioca com milho verde



Ingredientes

- 300g de mandioca descascada e cortada em pedaços
- 1 lata de milho verde escorrido ou milho verde cortado na faca de duas espigas pequenas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho amassado
- 2 xícaras (chá) de água fervente ou um pouco mais, se ficar muito grossa.
- 1 xícara (chá) de leite
- Caldo de legumes caseiro
- Sal à gosto

Modo de preparo

Em uma panela aqueça o azeite, junte a cebola, o alho, a mandioca e a água, cozinhe até a mandioca ficar macia, aprox. 20 min. Desligue o fogo, espere amornar e bata no liquidificador até ficar cremosa. Acrescente 1/2 lata de milho ou metade do milho retirado da espiga com uma faca, o leite e o caldo no liquidificador. Volte o creme à panela, tempere com sal, adicione o restante do milho verde e leve novamente ao fogo brando por 10 min. Decore com salsinha picada. Sirva bem quente com croutons ou pão torrado. Dica: com o milho natural fica melhor, com o sabor mais parecido com o tradicional creme de milho ralado brasileiro.

Caldo de Legumes



Ingredientes

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

Modo de preparo

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, coe 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.

Salada agridoce (Sunomono)



Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de vinagre de arroz;
- 1 colher (sopa) de açúcar;
- 1 colher (chá) de sal;
- 4 colheres (sopa) de água;
- Gergelim torrado a gosto (branco e preto);
- 2 pepinos japoneses em fatias finas.

Modo de preparo

Higienize o pepino e fatie-o em finas fatias e misture com o sal, após deixar descansar em uma peneira por 15 minutos. Enquanto isso, leve ao fogo em uma panela o vinagre, o açúcar e a água, mexa até ferver e reserve até esfriar. Após o descanso do pepino e o molho esfriar, junte-os em um recipiente e acrescente o gergelim torrado a gosto. Sirva.

Tempero verde caseiro



Ingredientes

- 5 cabeças de alho
- 3 cebolas
- 2 pimentões verdes
- 2 maços de cheiro verde
- 1 colher de sopa de sal

Modo de preparo

Higienizar todos os ingredientes e cortar, colocar tudo no liquidificador (exceto o sal) até ficar uma consistência cremosa. Despejar a mistura em uma vasilha e acrescentar o sal até engrossar a mistura. O tempero dura até 30 dias na geladeira sem estragar.

Pesto de tempero verde



Ingredientes

- 2 xícaras de tempero verde
- 2 dentes de alho
- 1 xícara de azeite de oliva
- ½ xícara de queijo ralado
- ½ xícara de castanha de caju ou nozes (opcional)
- pimenta do reino a gosto
- sal a gosto

Modo de preparo

Higienizar o tempero verde. Adicionar o tempero verde, os dentes de alho descascados, o azeite, o queijo ralado e as castanhas ou nozes no liquidificador ou processador até obter uma pasta. Adicionar sal e pimenta de acordo com a necessidade.

Sugestão: servir como molho em massas.

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.

GONÇALVES, Débora Prado; SOUZA, Rosana da Silva de; OLIVEIRA, Joseane Pepino de; BASTOS, Gabriel Gomes. **Côco: análise do seu aproveitamento e utilização na gastronomia**. Acesso em: 10 de junho de 2021.

Programa Brasileiro para Modernização da Horticultura. **Normas de Classificação do Pepino**. Centro de Qualidade em Horticultura - CQH/CEAGESP.2003. São Paulo. (CQG. Documentos,23). Disponível em: http://minas1.ceasa.mg.gov.br/ceasainternet/_lib/file/docagroqcartilhas/PEPINO.pdf Acesso em: 10 de junho de 2021

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>.

BRASIL. Vitrine da Agricultura Familiar. Secretaria da Agricultura Familiar e Cooperativismo. **Cheiro verde**. Disponível em: <http://sistemas.agricultura.gov.br/vitrine/produto/cheiro-verde-6130-23>. Acesso em: 10 de junho de 2021.

DANTAS, Renato Lima. Compostos bioativos e atividade antioxidante em tangerina 'Ponkan' armazenada sob recubrimentos biodegradáveis. **Actas Portuguesas de Horticultura**, v. 29, p. 238-246, 2018b.