

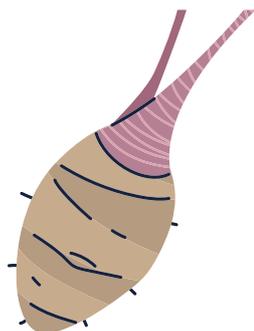
# SAFRA JUNHO



ICB - Instituto de  
Ciências Biológicas  
NUTRIÇÃO

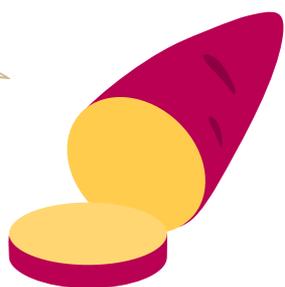
# Hortalças

## Inhame



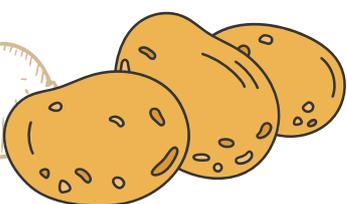
Fonte de carboidratos, ele é rico em vitaminas e minerais, possui potássio, ferro, cálcio, fósforo, magnésio e cobre, além da vitamina A e betacaroteno, e quantidades significativas de vitamina C, além de ser rico em vitaminas do complexo B. Sua quantidade significativa de fibras, não eleva as taxas de glicemia do corpo, sendo vantajoso para pessoas com diabetes.

## Batata Doce



É uma raiz com alto valor energético, fonte de vitaminas A e C e do complexo B. É mais calórica que a batata-inglesa devido ao seu menor teor de água. As batatas de polpa alaranjada são excelentes fontes de vitamina A devido ao teor de carotenóides. São consumidas cozidas, assadas ou fritas.

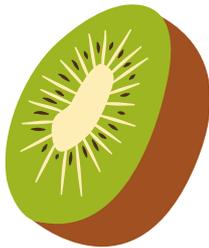
## Batata Salsa



Também conhecida como batata-baroa ou mandioquinha, contém cerca de 30% de carboidratos, além de minerais como cálcio, fósforo, ferro, potássio e vitaminas A e C e as mais importantes do complexo B (tiamina, riboflavina, niacina e piridoxina).

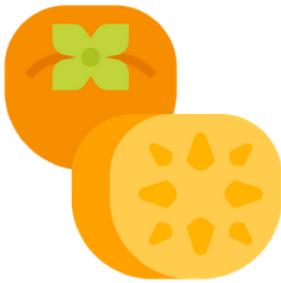
# Frutas

## Kiwi



Apresenta elevado valor nutricional, contendo teores de vitamina C, A e K, importantes antioxidantes, potássio e cálcio. Alguns estudos apontam que pode conter teores de vitamina C acima de 300 mg em 100g de polpa, ou seja, de maneira geral, possuem duas a três vezes mais que a laranja.

## Caqui



Fruta típica do outono. O fruto verde é rico em tanino, o maduro não apresenta acidez e é rico em amido, açúcares, vitamina A e C, minerais cálcio, fósforo e fibras. No Brasil, o modo de consumo mais comum é a fruta fresca. Mas também pode ser incorporada em receitas doces e salgadas, como geleias, bolos, purês e saladas.

## Pinhão



Rico em carboidrato, composto por vários minerais, como cobre, zinco, manganês, ferro, magnésio, cálcio, com destaque para o potássio que auxilia no controle da pressão arterial. São encontrados os ácidos graxos linoleico (ômega 6) e oleico (ômega 9). Além de ser rico em fibras e o seu consumo pode trazer diversos benefícios, como prevenir doenças intestinais.

# Nhoque de Inhame



## Ingredientes

- 4 xícaras (de chá) de inhame cozido e amassado
- 1 colher (de sopa) de manteiga
- 1 colher (de sobremesa) de sal
- 1/2 xícara (de chá) de farinha de trigo
- Molho de sua preferência.

## Modo de preparo

Higienize, descasque e pique em cubos pequenos o inhame e lave novamente. Cozinhe-o no vapor até que esteja macio. Amasse ainda morno e deixe esfriar completamente. Em um bowl acrescente o inhame, a manteiga, o sal, e a farinha de trigo. Misture até que fique uma massa homogênea. Separe em pequenas porções e faça rolinhos, corte pequenos pedaços. Cozinhe-os em água fervente com sal até que subam a superfície. Retire-os e acrescente o molho de sua preferência.

# Pão de Batata Doce



## Ingredientes

- 1 unidade de batata doce (400 g)
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 envelope de fermento biológico granulado (10 g) ou 1 colher (sopa)
- ½ xícara (chá) de leite integral
- 1 e ½ colher (sopa) de óleo
- 1 ovo
- 2 colheres (café) de sal
- 3 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 gema para pincelar

## Modo de preparo

Cozinhar a batata-doce na panela de pressão por 15 minutos ou até ficar macia (contar o tempo após pegar a pressão). Em um recipiente, misturar o açúcar com o fermento e adicionar o leite morno, o óleo, o ovo e o sal. Adicionar a batata-doce amassada e misturar. Adicionar a farinha de trigo, aos poucos, e sovar até obter uma massa lisa, como sugestão, pode-se utilizar parcialmente a farinha de aveia. Deixar em repouso por 30 minutos. Sovar a massa novamente. Fazer bolas, no formato de brioques, e colocar em uma assadeira untada com óleo. Deixar repousar por 10 minutos. Pincelar com a gema e levar ao forno preaquecido (200°C) por 20 minutos.

# Purê de batata salsa



## Ingredientes

- 500g de batata salsa
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) salsa picada
- 1 colher (chá) de sal

## Modo de preparo

Descascar a batata e em uma panela média, cozinhar por cerca de 20 minutos. Após cozido, esprema bem. Em uma panela, acrescentar manteiga, leite e sal. Misturar por 2 minutos em fogo baixo e acrescentar a batata espremida. Polvilhar com salsa e servir.

# Geléia de Caqui



## Ingredientes

- 4 unidades de caqui maduro
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- ½ unidade de limão (suco)

## Modo de preparo

Limpar os caquis, retirando a casca com ajuda de uma colher. Bater os caquis no liquidificador até obter um creme uniforme. Em uma panela, colocar o caqui, o açúcar e o suco do limão. Cozinhar em fogo baixo por 30 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar. Retirar do fogo e levar à geladeira para resfriar.

# Paleta de kiwi



## Ingredientes

- 1 xícara de iogurte (natural ou grego)
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de kiwi

## Modo de preparo

Descascar o kiwi. Após descascado, bater todos os ingredientes no liquidificador até homogeneizar. Colocar a mistura em um recipiente (forminhas ou copinhos de café). Colocar no congelador por cerca de meia hora, após esse período, retirar e inserir os palitos de picolé e retornar ao congelador até ficar firme.

# Croquete de pinhão



## Ingredientes

- 3 xícaras de pinhão cozido descascado e moído;
- 1 ovo;
- 1/2 cebola pequena picada;
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado;
- 2 colheres sopa de farinha de trigo
- Salsinha picada a gosto;
- Sal e pimenta do reino a gosto;

## Modo de preparo

Fazer a higienização devida dos alimentos. Descascar e cozer o pinhão em água até que fique macio, descascar e moer em liquidificador ou processador. Picar a cebola em pequenos cubos e a salsinha. Misturar todos os ingredientes até formar uma massa e conseguir moldar os croquetes. Asse em forno com temperatura média (180°C), ou frite em óleo quente. Acrescente o molho de sua preferência e deguste.

# 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.

SAQUET, Adriano Arriel; BRACKMANN, Auri. A cultura do kiwi. Cienc. Rural , Santa Maria, v. 25, n. 1, pág. 177-182, 1995. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84781995000100034&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84781995000100034&lng=en&nrm=iso)>. acesso em 22 de maio de 2021.

Especial. Hortic. Bras. , Brasília, v. 18, n. 3, pág. 244-262, novembro de 2000. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-05362000000300021&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-05362000000300021&lng=en&nrm=iso)>. acesso em 22 de maio de 2021.

VALOR NUTRICIONAL DO PINHÃO - PORTAL EMBRAPA. [S. l.], 2017. Disponível em: <https://www.embrapa.br/florestas/valor-nutricional-do-pinhao>. Acesso em: 23 de maio de 2021.

Você sabe o que tem no Dia de Feira? (Fotos do Dia de Feira) Universidade Federal São João del-Rei. [s.l.]: , [s.d.]. Disponível em: <<https://ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/seaps/Qualidade%20de%20vida/Inhame.pdf>>.