



SAFRA

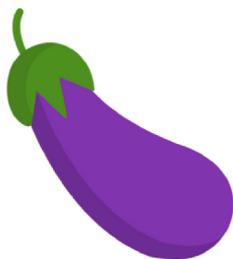
NOVEMBRO



ICB - Instituto de  
Ciências Biológicas  
NUTRIÇÃO

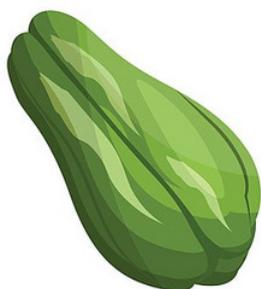
# Hortalças

## Berinjela



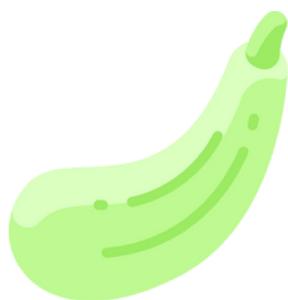
A berinjela é rica em vitaminas A, B1, B2, B5, e C, além de minerais, como o potássio, fósforo, cloro, cálcio, sódio, ferro, magnésio e enxofre. É uma planta de clima quente. A berinjela é normalmente consumida cozida, à milanesa, assada ou ensopada em pratos frios e quentes. Pode ser ingrediente no preparo de patês, antepasto, sucos, molhos e omeletes. Pode também ser recheada ou servida em conserva, associada a outras hortaliças, como pimentão e cebola.

## Chuchu



O chuchu apresenta sabor suave, fácil digestibilidade, alto teor de fibras e baixo valor calórico. Destaca-se como fonte de potássio e vitaminas A, C e B1. Pode ser consumido cozido, refogado, em sopas, suflês, tortas, frito à milanesa (em fatias e após breve cozimento) e em saladas frias. É também usado para acrescentar nutrientes e textura a alguns pratos salgados e doces, como o de goiaba e marmelo, devido à presença de pectina.

## Abobrinha



A abobrinha possui poucas calorias, é de fácil digestão e de custo acessível. Rica em vitamina A, C, potássio e fósforo, além de ser abundante em água, tendo 90% em sua composição centesimal. Versátil, pode ser utilizada em saladas cruas, como macarrão ou recheada. Sugestão: prefira comprar apenas a quantidade necessária para o consumo, pois a abobrinha deteriora-se rapidamente, ficando murcha.

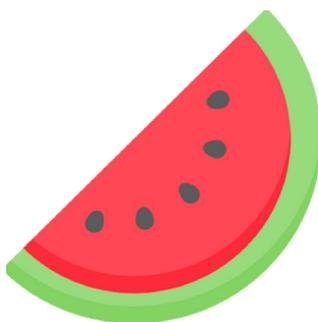
# Frutas

## Abacaxi



A fruta tropical é boa fonte de vitamina do C, potássio, cálcio e magnésio. Possui uma enzima chamada bromelina, responsável por auxiliar no processo digestivo. A casca do abacaxi também é rica em nutrientes e pode ser usada em diversas preparações, como chás, bolos e sucos.

## Melancia



Possui nutrientes como cálcio, potássio, magnésio, fósforo, vitamina A e vitamina C. A fruta contribui na hidratação, já que apresenta cerca de 90% de água em sua composição, sendo considerada um bom diurético natural. Tem um baixo valor calórico: em 100g contém aproximadamente 30 calorias.

## Pêssego



Os pêssegos são bastante apreciados no mundo inteiro pelo sabor, aparência e valor econômico, sendo consumidos frescos, na forma de sucos, em saladas ou processados na forma de compotas e doces. É fonte de vitaminas A e C, minerais como potássio e carotenóides que atuam na saúde dos olhos através da sua ação antioxidante.

# Caponata de berinjela



## Ingredientes

- 3 berinjelas grandes
- 1 pimentão amarelo grande
- 1 pimentão verde grande
- 1 pimentão vermelho grande
- 2 cebolas
- 1/2 xícara azeite de oliva
- 1 colher de chá pimenta caiena
- 1 colher de chá sal
- 3 dentes alho

## Modo de preparo

Aquecer previamente o forno em temperatura alta por cerca de 15 minutos enquanto corta os ingredientes. Adicionar metade do azeite em uma forma junto com 3 dentes de alho; Levar ao forno por 10 minutos. Retirar do forno a forma com o azeite quente, tirando o alho e acrescentando o restante dos ingredientes. Mexendo bem espalhando os temperos. Levar ao forno por cerca de 50 minutos mexendo na metade do tempo.

# Pudim de chuchu



## Ingredientes

- 1 chuchu médio cozido sem casca;
- 1 xícara de açúcar;
- 1 ½ de leite;
- 5 ovos inteiros;
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo;
- 1 pacote de coco ralado.

## Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Caramelizar uma forma de pudim com ½ xícara de açúcar. Acrescentar a mistura liquidificada e cozinhar em banho maria no forno por 1 hora e 15 minutos aproximadamente. Leva a geladeira até que esfrie totalmente. Desenforme e sirva.

# Abobrinha recheada



## Ingredientes

- 300g de carne moída ou proteína de soja
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1/2 xícara de molho de tomate
- 2 unidades de abobrinha
- 1 colher de queijo ralado
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

## Modo de preparo

Cortar as abobrinhas do meio ao comprido. Com uma colher retirar o miolo das abobrinhas formando uma canoa e picar o miolo em cubinhos pequenos e reservar. Refogue a carne moída ou proteína de soja já hidratada com a cebola e o alho, após acrescentar o molho de tomate e o miolo das abobrinhas. Colocar o recheio dentro das abobrinhas e polvilhar o queijo ralado. Assar por 20 minutos no forno já pré-aquecido a 200°.

# Bolo de casca de abacaxi



## Ingredientes

- 2 ovos
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- 2 xícaras (chá) farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de caldo de casca de abacaxi
- 0,5 cm de espessura de rodela de abacaxi

## Modo de preparo

Para obter o caldo de casca do abacaxi, retirar as cascas de um abacaxi e ferver com 4 xícaras (chá) de água por cerca de 20 min. Reservar. Bater as claras em neve, misturar as gemas e continuar batendo. Misturar aos poucos o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer. Acrescentar o fermento e uma xícara de caldo de casca de abacaxi. Misturar bem e untar a forma, colocar as rodela de abacaxi e acrescentar a massa em seguida e levar ao forno. Depois de assado, virar em um prato e, ainda quente, furar com um garfo e jogar sobre ele o restante do caldo de casca do abacaxi com uma colher (sopa) de açúcar. Sugestão: pode-se utilizar canela em cima do bolo.

# Sorbet de melancia



## Ingredientes

- 1/2 xícara de suco de melancia
- 1 xícara de açúcar (opcional)
- 1 suco de um limão
- 3 pedras de gelo

## Modo de preparo para o suco:

Retirar a casca e sementes da melancia e bater no liquidificador.

## Modo de preparo para o sorbet:

Bater no liquidificador os sucos da melancia e limão. Acrescentar o açúcar e aos poucos o gelo, até ficar uma mistura homogênea e cremosa. Sirva em seguida ou armazenar no congelador.

Sugestão: servir com folhas de hortelã.

# Torta de pêsego



## Ingredientes para massa

- 4 Tâmaras secas;
- 4 colheres de sopa de farinha de linhaça;
- 4 colheres de sopa de coco ralado;
- 4 colheres de sopa de Aveia em flocos;
- 8 colheres de sopa de água;
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo.

## Modo de preparo

Bater todos os ingredientes da massa em um processador. Moldar a massa no interior de formas de fundo removível. Adicione 1 colher de chá de geleia em cada base. Arrumar as fatias de pêsego como uma flor, começando pelas fatias maiores: posicione-as em círculo, começando pelas extremidades e continue até o centro. Desenformar e servir com canela.

## Ingredientes para o recheio

- 4 pêsegos pequenos cortado em fatias finas;
- 4 colheres de chá de geleia de pêsego ou laranja.

# 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). Versão 7.1. São Paulo, 2020. Acesso em: 17 de junho de 2021. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>.