

SAFRA OUTUBRO



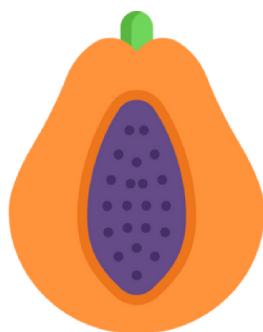
ICB - Instituto de
Ciências Biológicas
NUTRIÇÃO

Frutas



Abacate

De sabor suave, nem doce nem amargo, o abacate é fruto macio e carnudo. Sua polpa cremosa, verde-amarelada ou amarela quase branca, assemelha-se a um creme amanteigado, sendo basicamente constituída por ácidos graxos insaturados, destacando-se os ácidos graxos oléico e linoléico. Em 100g possui 76 calorias, além de vitamina E, C e A e minerais como o magnésio, potássio e fósforo. É rico em gorduras boas e antioxidantes como carotenóides, esteróis e compostos fenólicos que ajudam a diminuir o risco de desenvolver doenças cardiovasculares.



Mamão papaya

Fruta famosa por possuir grande quantidade de fibras que auxiliam no funcionamento do intestino, evitando constipação e dando sensação de saciedade, é uma ótima fonte de vitamina A e C, além de cálcio, magnésio, fósforo e potássio. Possui antioxidantes, como os carotenóides, que estão associados à prevenção de doenças crônicas.

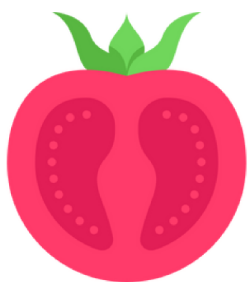


Melão

Fonte de vitaminas B9 e C, além de ser uma fonte de minerais como magnésio, potássio, fitoquímicos (saponinas, taninos, flavonóides, cumarinas e cardiotônicos) e fibras. O valor energético é relativamente baixo (20 kcal a 62 kcal por 100 g). O fruto é consumido in natura, como ingrediente de salada de frutas, doces ou, então, combinado com outras hortaliças e na forma de suco.

Hortalças

Tomate



Possui licopeno, substância que dá cor ao fruto e que oferece benefícios ao sistema imunológico. É uma das hortalças mais consumidas no mundo, sendo fonte de vitaminas A e C e de sais minerais, como o potássio. São consumidos crus, na salada ou na preparação de molhos e extrato (polpa concentrada) e, ainda, na forma de doces e sucos.

Couve-flor



É uma hortalça do tipo inflorescência (conjunto de flores) que pertence à família Brassicácea, assim como o repolho, o brócolis e a couve comum. Ela possui uma grande quantidade de nutrientes, como vitamina C, K, B5, B6, e minerais como, folato, manganês, potássio, fósforo, e cálcio, além de substâncias antioxidantes e outros fitoquímicos.

Vagem



Rica em fibras, tem boa quantidade de vitaminas B1 e B2, além de ter fósforo, potássio, cálcio, vitaminas A e C. Para preparar as vagens, é necessário retirar as pontas quando fibrosas. Para preservar as vitaminas, a cor e o sabor, é importante cozinhar preferencialmente no vapor ou na panela com pouca água, somente pelo tempo necessário, para deixá-las macias, porém crocantes. As vagens são muito saborosas em saladas, cozidos, empanados, tortas, sopas, farofas e recheios

Guacamole



Ingredientes

- 1 abacate médio
- 1 tomate médio sem semente
- 1/2 cebola roxa
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal à gosto
- Suco de limão

Modo de preparo

Amasse a polpa do abacate com um garfo, acrescente o suco de limão, sal e azeite de oliva e misture. Pique o tomate e a cebola roxa e acrescente ao purê.

Sugestão: sirva com chips, tacos ou com tortilhas de milho.

Creme gelado de mamão papaya



Ingredientes

- 2 unidades de mamão papaia
- 1 xícara (chá) de água
- 1/4 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1/2 xícara (chá) de iogurte natural
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Modo de preparo:

Descascar os mamões, retirando as sementes. Cortar em pedaços e bater no liquidificador até obter um creme liso. Em uma panela, coloque a água e o açúcar, deixe ferver até que o açúcar se dissolva por completo. Retirar do fogo, acrescentar o creme de papaia e mexer bem. Despejar em um recipiente e levar ao freezer até firmar, mexendo de vez em quando para desmanchar os cristais. Retirar do freezer, bater no liquidificador com o iogurte natural e a essência de baunilha. Levar para a geladeira.

Sorvete de melão



Ingredientes

- 1 colher de sopa rasa de gelatina em pó incolor;
- 1/4 de xícara de chá de água fria;
- 1 clara;
- 100g de iogurte natural desnatado;
- 300g de melão picado;
- 1/2 colher de chá de suco de limão;
- 1/4 de xícara de chá de adoçante em pó.

Modo de preparo

Hidrate a gelatina na água e leve ao banho-maria para dissolver. Deixe esfriar. Aqueça a clara em banho-maria, mexendo sempre, até amornar bem e bata na batedeira até obter picos firmes. Reserve. No liquidificador, bata o iogurte com o melão, o suco de limão e o adoçante até triturar bem. Acrescente a gelatina e bata apenas para misturar. Sem bater, incorpore a clara em neve delicadamente. Distribua em taças e leve para gelar por 3 horas. Sirva decorados com bolinhas de melão e folhinhas de hortelã.

Tomate recheado com abobrinha



Ingredientes

- 3 tomates firmes
- 1 abobrinha pequena
- 3 fatias de queijo minas
- 1 colher (chá) de vinagre branco
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Lavar e cortar os tomates no sentido horizontal, retirando a polpa e sementes. Lavar e cortar a abobrinha em cubos pequenos e picar o queijo minas. Em uma tigela, misturar a abobrinha com a polpa de tomate e o queijo minas. Temperar com vinagre, sal e pimenta. Recheie o tomate com essa mistura e leve ao forno médio pré-aquecido por 10 minutos.

Sugestão: salpicar queijo parmesão e após retirar do forno, colocar folhas de manjeriço.

Couve-flor ao alho e óleo



Ingredientes

- 1 unidade de couve-flor;
- 6 dentes de alho;
- 2 colheres de sopa de óleo ou azeite de oliva;
- Sal a gosto.

Modo de preparo

Lavar e cortar a couve-flor e separar os ramos um a um, depois cozinhar em uma panela com água fervente durante 5 minutos ou até o ponto em que ainda esteja al dente. Picar os alhos e levar ao fogo com óleo e mexer até dourar. Colocar a couve-flor em uma forma, polvilhar o sal e jogar sobre ela o óleo com alho. Misturar bem e levar ao forno pré aquecido a 200°C até dourar ligeiramente.

Vagem grelhada ao curry



Ingredientes

- Vagens (300g) ou 35 unidades;
- 1 colher de sopa de curry;
- 1 colher de chá de suco de limão;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- 1 colher (café) de sal ou 2,5 g.

Modo de preparo

Lave as vagens em água corrente. Em um pote misture o curry, suco de limão, óleo vegetal e sal. Espalhe a mistura sobre as vagens. Aqueça a grelha ou uma frigideira e coloque as vagens. Deixe grelhar até começar a dourar, vire-as e grelhe do outro lado. Quando estiverem mais murchas e macias estão prontas. Se necessário, vire-as mais vezes.

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>.

DAIUTO, Érica Regina et al. Composição química e atividade antioxidante da polpa e resíduos de abacate 'Hass'. **Revista Brasileira de Fruticultura**, v. 36, p. 417-424, 2014.

MULLER, N. G. et al. **Potencialidades fitoquímicas do melão (Cucumis melo L.) na região Noroeste do Rio Grande do Sul** - Brasil. *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*, [s. l.], v. 15, n. 2, p. 194–198, 2013.
Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbpm/a/MnT7kQxTZdvyyH3L89KwRrs/?lang=pt#>>. Acesso em: 15 julho de 2021.