



SAFRA

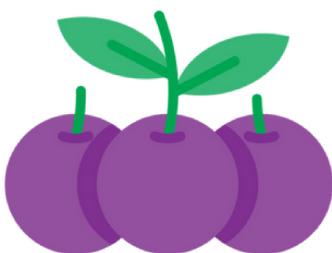
SETEMBRO



ICB - Instituto de  
Ciências Biológicas  
NUTRIÇÃO

# Frutas

## Jabuticaba



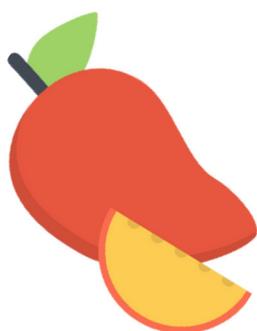
Fruta bastante conhecida nas regiões Sul, Sudeste e Centro-oeste. Tem apenas 58 calorias em 100g e é fonte de vitamina C. Sua casca pode ser consumida e é rica em antioxidantes, que agem no combate ao envelhecimento das células. Deve ser imediatamente consumida, pois tem alto poder de fermentação.

## Morango



Sua parte comestível é um pseudofruto, é vermelho, baixo em calorias e rico em vitaminas A, C, B5 e B6, além de abundante em sais minerais, como cálcio e fósforo e antioxidantes. A maior parte do morango produzido é consumida in natura pela população. É também bastante utilizado na fabricação de iogurtes, sorvetes, geleias, em recheios e coberturas para a indústria de panificação, além de sucos e néctares.

## Manga



Rica em vitamina A, potássio, antioxidantes e fibras. É um mito que a manga juntamente com leite faz mal à saúde. A manga está entre as frutas tropicais de maior expressão no mercado brasileiro e internacional. É uma fruta polposa, de sabor e aroma muito agradáveis, além de ser grande fonte de carotenoides e carboidratos. É consumida preferencialmente in natura, mas também é processada pela indústria em sucos, compotas, geleias e sorvetes.

# Hortalicas

## Alho-poró



Fonte de fibras, vitamina C e minerais, como cálcio, ferro, potássio, magnésio, zinco e cobre, os quais são fundamentais para a saúde da estrutura óssea, muscular e do sistema cardiovascular. Além de ser rico em ácido fólico, importante para o feto durante a gestação. O alho-poró é extremamente versátil, podendo ser utilizado na culinária em pratos quentes e saladas cruas.

## Beterraba



Rico em vitaminas A, K, E, C e do complexo B, minerais como fósforo, cálcio, magnésio e potássio. Além disso, contém várias substâncias antioxidantes, como licopeno, carotenóides e betacianina, que tem alto poder de combater radicais livres.

Seus talos e folhas são altamente nutritivos, podendo ser aproveitados em diversas receitas, como bolinhos, caldos, no preparo de arroz, panquecas e massas.

## Espinafre



O espinafre apresenta folhas triangulares, carnosas, de cor verde-escura. É rico em vitamina A, K, ácido fólico, e em vitaminas do complexo B, além de sais minerais, principalmente ferro. Pode ser consumido cru, em saladas, ou refogado, na preparação de sopas, cremes, molhos, tortas, massas, arroz e até em sucos. Os talos podem ser utilizados em sopas ou no feijão. Suas folhas desidratadas são amplamente utilizadas na obtenção na elaboração de massas alimentícias verdes. Pode ser utilizado para a elaboração de espaguete, nhoque, pães, tortas salgadas, suflês e panquecas. Sua utilização substitui o uso de corantes artificiais e ainda aumenta o valor nutritivo dos alimentos.

# Geléia de jabuticaba e morango



## Ingredientes

- 1 kg de jabuticaba
- 1 kg de morango
- 1 kg de açúcar demerara ou refinado ou cristal ou mascavo
- 1 xícara de água

## Modo de preparo

Em uma panela, ferver as frutas por 5 minutos, com a água. Processar ou liquidificar as frutas cozidas, passar por uma peneira e medir a quantidade de suco. Colocar o suco na panela e acrescentar o açúcar. Misturar e levar ao fogo, mexendo para que não queime no fundo da panela, até que fique na consistência de geleia.

Sugestão: para um delicioso lanche da tarde, acrescentar iogurte natural em forminhas de picole, acrescentar a geleia e levar ao freezer até congelar.

# logurte de morango



## Ingredientes

- 1 litro de leite pasteurizado;
- 1 copinho de iogurte natural;
- 1 caixa de morango (aproximadamente 200g)

## Modo de preparo:

Em uma panela, amornar o leite. Levar a um recipiente e acrescentar o iogurte natural, misturar e fechar com tampa em um ambiente escuro por 12 horas para fermentar, reserve Após passadas 12 horas, bater o iogurte com os morangos no liquidificador e levar para a geladeira. Sirva após adquirir consistência.

**Dica:** para transformá-lo em uma sobremesa, adicione 2 pacotes de gelatina pó dissolvidos em 1/2 xícara de água fervente e adoce a gosto.

# Salada de rúcula com manga



## Ingredientes

- 1 maço de rúcula
- 2 e 1/2 manga maduras e firmes cortadas em cubos
- 1 cebola média cortada em rodela finas

## Modo de preparo

Lave bem as folhas de rúcula e enxugue-as. Em uma saladeira, misture as folhas, os cubos de 2 mangas e a cebola. Sugestão: pode-se adicionar sementes de girassol, amêndoas, chia e azeite de oliva.

# Creme de alho-poró



## Ingredientes

- 3 xícaras de alho-poró fatiados
- 6 xícaras de água
- 3 unidades de batata inglesa
- 1/2 xícara de creme de leite
- sal a gosto

## Modo de preparo

Juntar todos os ingredientes em uma panela grande, exceto o creme de leite. Mexer e deixar ferver. Depois que começar a ferver, tampar parcialmente a panela, baixar o fogo e deixar cozinhar por cerca de 25 minutos ou até que a batata esteja bem cozida. Retirar do fogo e bater no liquidificador até ficar bem cremoso. Adicionar o creme de leite e bater mais um pouco para misturar. Levar novamente ao fogo por mais 3 minutos e está pronto!

Sugestão: Sirva com alho poró fatiado por cima ou salsinha; com torradas ou fatias de pão.

# Quiche de espinafre



## Ingredientes para massa

- 2 xícaras de grão de bico cozido (sem caldo);
- 1 colher sopa de azeite de oliva;
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado;
- 1 colher de sopa de farinha de aveia;
- Sal e pimenta do reino a gosto.

## Ingredientes para o recheio

- 50g queijo ralado;
- 2 ovos batidos;
- 1 caixinha de creme de leite;
- 12 folhas de espinafre picadas e refogadas (alho e cebola);
- Sal e pimenta do reino a gosto.

## Modo de preparo

Bater todos ingredientes da massa no processador ou liquidificador. Untar uma forma removível e espalhar. Pré assar a massa em forno pré aquecido a 180° graus por 10 minutos. Para o recheio, misture todos os ingredientes do recheio em um recipiente e despejar por cima da massa pré assada. Assar por aproximadamente 40 minutos.

# Arroz colorido com beterraba



## Ingredientes

- 2 xícaras de arroz
- 1 beterraba pequena
- 1/2 cebola pequena picada
- 2 xícaras de água
- 1 colher de sopa de óleo

## Modo de preparo

No liquidificador, bater a água e a beterraba até triturar bem. Em uma panela, colocar o óleo e levar ao fogo para aquecer, juntar a cebola e refogar até dourar. Acrescentar o arroz, adicionar a beterraba batida e cozinhar em fogo baixo com a panela semitampada até secar.

Sugestão: decore com salsinha e pedaços de beterraba cozida.

# 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>.

**ANAPA - ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS PRODUTORES DE ALHO**. [S. l.], 2018. Disponível em: <https://anapa.com.br/os-beneficios-do-alho-na-alimentacao/>. Acesso em: 17 Jun. 2021.  
CLÁUDIA LEONÊZ, Ana; KARIN, Eleonora; SAVIO DE OLIVEIRA. Universidade de Brasília..Centro de Excelência em Turismo Pós-graduação Lato Sensu Curso de Especialização em Gastronomia e Saúde **ALHO: ALIMENTO E SAÚDE**. [S. l.]: , [s. d.]. Acesso em: 17 de junho de 2021. Disponível em: <https://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/327/1/2008AnaClaudiaLeonez.pdf>.

SEVERINO DE CORTÊS, Yara. Universidade de São Paulo (USP). Faculdade de Saúde Pública. **Efeito do processamento do alho *Allium sativum* L sobre seus compostos bioativos e potencial antioxidante *in vitro* e *in vivo***. 2010. Acesso em: 17 de junho de 2021. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-24022011-113506/publico/YaraQueiroz.pdf>