

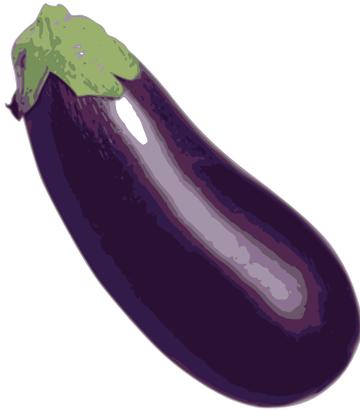
SAFRA  
NOVEMBRO



ICB - Instituto de  
Ciências Biológicas  
NUTRIÇÃO

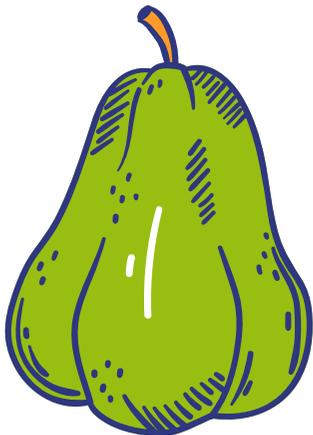
# Hortalicas

## Berinjela



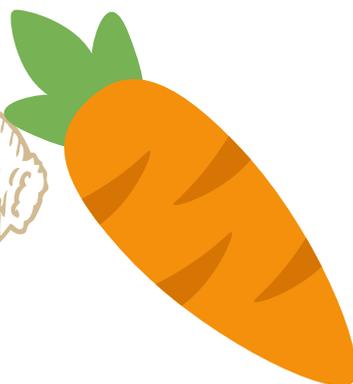
Além de pouca calórica, contém fibras e antioxidantes que ajudam a controlar o colesterol. Também é fonte de vitaminas do complexo B, tais como a B1, B3 e B6, substâncias responsáveis pela manutenção do sistema nervoso central, ajudando a prevenir o estresse oxidativo das células.

## Chuchu



Fonte de vitaminas, minerais e fibras. Dentre as vitaminas, destaque para a vitamina C e Ácido Fólico. Quanto aos minerais, o fruto é fonte de fósforo, magnésio e potássio.

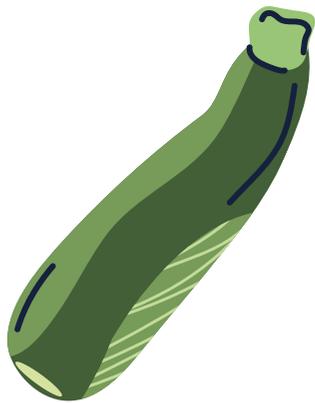
## Cenoura



Excelente fonte de vitamina A, ajuda na saúde dos olhos, pele e até do cérebro, Além de ter influência positiva no controle do colesterol. Em sua composição também tem fósforo, betacaroteno, potássio e cálcio.

# Hortalças

## Abobrinha



A abobrinha, originária do continente americano, é um fruto de poucas calorias e fácil digestão, além de ser rica em vitaminas do complexo B.

Prefira comprar apenas a quantidade necessária para o consumo, pois a abobrinha deteriora-se rapidamente, ficando murcha.

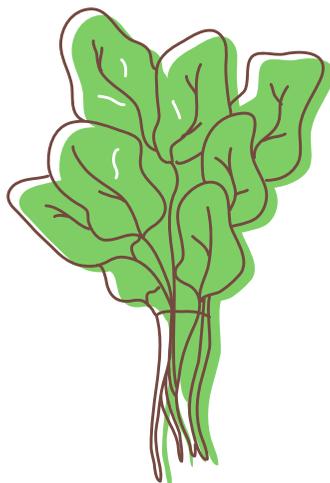
## Brócolis



•Brócolis contém uma variedade de vitaminas e minerais especialmente vitamina C, K, B9, potássio, manganês e ferro.

Rico em bioflavonóides e outras substâncias que protegem contra o câncer.

## Espinafre



O espinafre é uma hortalça rica em ferro, cálcio e fósforo, possuindo também vitaminas A e B2.

É preferencialmente indicado para pessoas que apresentam algum grau de desnutrição e anemia.

<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/217033/1/CCCC-29-Espinafre-2020.pdf>

<http://atividadederural.com.br/artigos/4e83a54945d96.pdf>

# 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.

# Muffin de legumes



## Ingredientes

- 1/2 maço de espinafre picadinho
- 3 ramos de Brócolis picadinho
- ½ Cenoura ralada
- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- 3 colheres de sopa rasa de requeijão
- Sal a gosto
- Temperinho a gosto
- 1 colher de sopa de fermento
- 

## Modo de preparo

Misture tudo e por último adicione o fermento.  
Leve ao forno pré aquecido em 180°C por 40 min.

# Pudim de Chuchu



## Ingredientes

- 1 chuchu pequeno cozido sem casca (a casca pode ser utilizada em refogados)
- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de leite
- 5 ovos inteiros
- 3 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 1/2 xícara de açúcar. Acrescentar a mistura liquidificada e cozinhar em banho Maria no forno.

# Abobrinha recheada



## Ingredientes

- 300 gramas carne moída
- 1 unidade cebola média picada
- 1 dente alho picado
- 0,5 xícara molho de tomate
- 2 unidades abobrinha
- 1 colher queijo mussarela ralada
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

## Modo de preparo

Corte as abobrinhas ao meio ao comprido. Com uma colher retire o miolo das abobrinhas formando uma canoa, pique o miolo em cubinhos pequenos e reserve. Refogue a carne moída com a cebola e o alho e depois acrescente o molho de tomate e o miolo das abobrinhas. Coloque a carne moída dentro das abobrinhas e polvilhe o queijo ralado. Asse por 20 minutos no forno pré-aquecido a 200-210°.

# Crepioca de espinafre



## Ingredientes

- 3 ovos;
- 3 colheres (sopa) de goma de tapioca;
- 1 xícara (chá) de espinafre cozido;
- Sal a gosto
- Chia;
- Azeite.

## Modo de preparo

Processe os ovos e a goma de tapioca. Em seguida, adicione o espinafre e processe novamente. Adicione sal a gosto. Na frigideira, aqueça um pouco de azeite, adicione 1 concha pequena da mistura, grelhando dos dois lados. Salpique chia por cima.

Sugestões de recheio: legumes refogados, frango, atum ou ricota.