

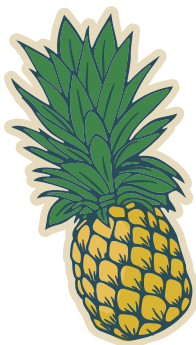
SAFRA NOVEMBRO



ICB - Instituto de
Ciências Biológicas
NUTRIÇÃO

FRUTAS

Abacaxi

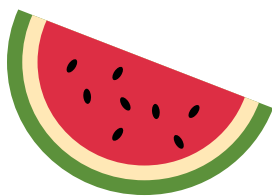


Rico em vitaminas do complexo B e C, potássio, cálcio e magnésio. Possui uma enzima chamada bromelina, responsável por auxiliar no processo digestivo.

#DICA

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, vitamina C, vitaminas do complexo B, auxilia o bom funcionamento dos rins, intestino e estômago e também auxilia na hidratação (contém cerca de 90% de água). Tem um baixo valor calórico: em 100g contém aproximadamente 30 calorias.

Pêssego



Rico em vitaminas A, C e do complexo B, além de nutrientes como potássio e carotenóides que atuam na saúde dos olhos através da sua ação antioxidante.

Fonte: NEPA, 2011 e TBCA 2020 portal da ASBRAN.

Vamos variar o consumo das frutas?

**Dicas práticas para tornar a sua
alimentação mais prazerosa**



ICB - Instituto de
Ciências Biológicas
NUTRIÇÃO

Você sabia?

As **frutas da época** são uma ótima opção para incluir na nossa lista de compras, pois além de serem mais **saborosas**, também são mais **baratas e acessíveis**. É importante dar prioridade ao consumo das frutas na sua forma natural e íntegra, pois, assim, garantimos maior quantidade de vitaminas, minerais e fibras presentes no alimento.

Por isso, separamos algumas sugestões de receitas **fáceis e práticas** para te ajudar a variar as refeições no dia a dia de maneira prazerosa!

Mãos na massa!

Geleia de Abacaxi



Ingredientes:

- 1 Abacaxi (bem maduro)
- 1 xícara (chá) de Açúcar
- ¼ xícara (chá) de Água
- Suco de 1 Limão

Modo de preparo: em uma panela, colocar o abacaxi picado, açúcar, água e o suco de limão. Deixar cozinhar em fogo baixo por 15 minutos, misturando de vez em quando. Passar tudo para um processador ou mixer e processar rapidamente (deixar alguns pedacinhos). Colocar em um pote de vidro com tampa e esperar esfriar antes de servir.

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. Obs: No lugar do açúcar, em cima do bolo pode-se utilizar canela.

Gelado de pêssago



Ingredientes:

- 500g de pêssago sem casca
- 2 colheres de açúcar
- 1/2 copo de água
- 1 copo de iogurte desnatado natural
- 1/2 caixa de creme de leite light
- 2 pedaços de canela

Modo de Preparo: forrar um coador com um pano de prato limpo e dispor sobre uma tigela. Despejar o iogurte e deixar escorrer na geladeira por 12 horas. Retirar o iogurte do pano e transferir para uma tigela. Acrescentar o creme de leite, e misturar até ficar homogêneo. Reservar. Ferver os pêssagos com o açúcar e a água. Juntar ao creme e misturar bem. Distribuir o creme em duas taças e servir gelado. Decorar com os pedaços de canela.

Dica: frutas frescas picadas ou frutas secas como damasco e ameixa também podem ser usado.

TORTA FUNCIONAL DE PÊSSEGO



Ingredientes: 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 (ou quinoa, ou amaranto)
- 8 colheres de sopa de Água
- 2 colheres de sopa de Açúcar de coco ou açúcar mascavo

Ingredientes: recheio

- 4 pêssegos pequenos cortado em fatias finas
- 4 colheres de chá de geléia de pêssego ou laranja

Modo de Preparo: Bater todos os ingredientes da massa em um processador. Moldar a massa no interior de forminhas de fundo removível com 8 cm de diâmetro. Adicionar 1 colher de chá de geleia em cada base. Arrumar as fatias de pêssego como uma flor, começando pelas fatias maiores: posicione-as em círculo, começando pelas extremidades e continue até o centro. Desenformar e servir com canela!

Picolé de Melancia



Ingredientes:

- 8 xícaras de melancia em cubos sem casca e semente
- 1/2 xícara de chá de limão

Modo de preparo: Bater tudo no liquidificador por 5 minutos. Colocar nas forminhas e esperar aproximadamente 3 horas até congelar por completo.

SORBET DE MELANCIA



- Em uma panela pequena junte :
- $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar com $\frac{1}{3}$ de xícara de água e ferva por um minuto até dissolver;
- Retire do fogo e deixe esfriar.
- No liquidificador, bata 4 xícaras de melancia sem sementes em cubos e 1 colher (sopa) de suco de limão;
- Acrescente a calda de açúcar e bata novamente até misturar bem.
- Passe a mistura por uma peneira para uma tigela, cubra com um plástico e refrigere por duas horas ou mais.
- Depois, bata novamente no liquidificador e coloque em um recipiente com tampa.
- Torne a congelar por duas horas, retire e bata.
- Repita a operação até ficar cremoso ao gosto.
- Mantenha no freezer com tampa.
- Antes de consumir, transfira para geladeira por 15 minutos e, se quiser, sirva decorado com folhas de hortelã.