



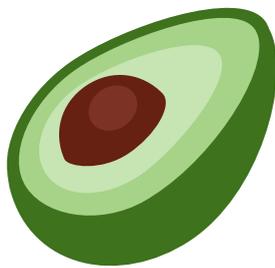
# SAFRA OUTUBRO



ICB - Instituto de  
Ciências Biológicas  
**NUTRIÇÃO**

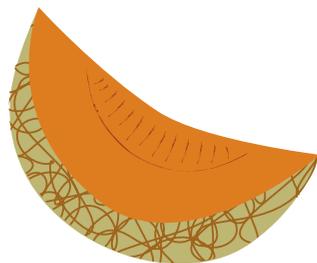
# FRUTAS

## Abacate



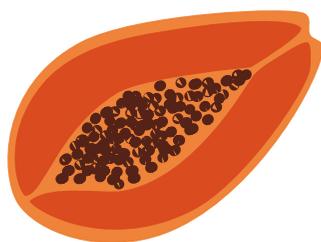
Em 2 e 1/2 colheres de sopa cheia tem 6,3g de fibras e 8,4g de lip . Possui vitamina C, A e nutrientes como o magnésio, selênio, potássio, entre outros. É rico em gorduras boas que ajudam a diminuir o risco de desenvolver doenças cardiovasculares. Mas é bom não exagerar na quantidade.

## Melão amarelo



É fonte de fibras, vitaminas A, C e do complexo B. Contém fósforo, cobre, enxofre e ferro. Possui elevadas quantidades de água na sua composição, e é baixo em calorias.

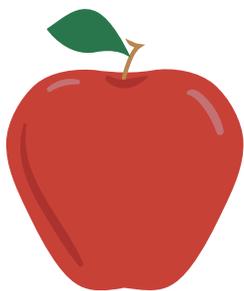
## Mamão Havai ou Papaia



É uma ótima fonte de cálcio, magnésio, fósforo, potássio, vitamina A e C. Por possuir fibras, o mamão auxilia no funcionamento do intestino, além de possuir antioxidantes que estão associados a prevenção de doenças crônicas.

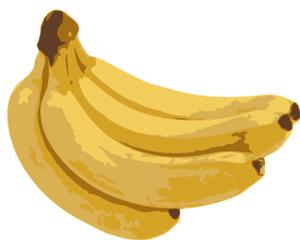
Fonte: NEPA, 2011 e TBCA 2020 portal da ASBRAN.

## Maçã Nacional Fuji



É uma boa fonte de vitamina A, C, potássio e fibras. Possui antioxidantes da classe das antocianinas, as quais estão ligadas ao menor risco de desenvolver diabetes tipo 2. A maçã também é rica em quercetina, um antioxidante relacionado ao bom funcionamento cerebral. Para aproveitar todos os nutrientes deve ser consumida ao natural com casca.

## Banana Prata



É rica em carboidratos e potássio. Possui ainda vitaminas A, C e do complexo B, magnésio e fósforo. Auxilia no processo de digestão dos alimentos e no tratamento da diarreia, evita as câibras. As bananas são muito utilizadas na culinária de vários países. São preferencialmente consumidas ao natural, cozidas ou assadas. Também fritas, ou preparadas em bolos, doces e tortas.

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

The background is a dark wood grain texture. A large, semi-transparent red circle is centered on the page. Inside this circle, there is a light beige area containing text and a faint sketch of a leafy branch. The text is in white and orange. The main title is 'Vamos variar o consumo das frutas?' and the subtitle is 'Dicas práticas para tornar a sua alimentação mais prazerosa'. At the bottom of the circle, there is the logo of UPF (Universidade Federal de Pernambuco) and the text 'ICB - Instituto de Ciências Biológicas NUTRIÇÃO'. The entire page is decorated with white line-art sketches of various fruits and leaves, including lemons, oranges, and leafy branches, scattered around the central circle.

# 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!

# Guacamole



## Ingredientes:

- 1 abacate médio
- 1 tomate médio sem semente
- ¼ de cebola roxa
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal à gosto
- Suco de limão

## Modo de preparo:

Amasse o abacate com um garfo, acrescente o suco de limão, sal e azeite de oliva e misture com o purê. Pique o tomate e a cebola roxa e acrescente junto ao purê. Sirva com chips, tacos ou com tortilhas de milho.

# 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

Adicionar açúcar ou adoçante a gosto.

## **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/açúcar 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.

# Creme gelado de mamão papaia



## 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 as papaias, retirando as sementes. Cortar em pedaços e bater no liquidificador até obter um creme liso. Em uma panela, colocar a água e o açúcar, deixe ferver até que o açúcar se dissolva por completo. Retirar do fogo, acrescentar o creme de papaia e mexe 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. Distribuir o creme em taças individuais e levar à geladeira para gelar.

# Torta de maçã



## Ingredientes:

### Para a massa:

- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 7 colheres de sobremesa de farinha de aveia
- ½ colher de café de sal
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de água
- 1 gema

### Recheio:

- 2 unidades médias de maçã fuji
- 1 colher de sobremesa de canela em pó
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 6 colheres de sopa de uva passa
- ½ colher de sobremesa de manteiga

### Modo de preparo:

Misturar as farinhas em uma bacia, acrescentar o sal, o ovo e a manteiga e misturar. Acrescentar a água aos poucos, misturando bem até obter uma massa lisa. Polvilhar a bancada com farinha de trigo e abrir a massa, deixando-a fina. Reservar. Para o recheio, cortar as maçãs, com casca, em fatias bem finas e reservar. Misturar a canela em pó com o açúcar e polvilhar 2 colheres de sobremesa dessa mistura na massa aberta. Colocar as maçãs, em camadas, sobre a mistura de canela e açúcar e adicionar as uvas-passas. Acrescentar mais 2 colheres de sobremesa de canela com açúcar e distribuir a manteiga, em pedaços pequenos. Fechar a massa, pincelar com a gema e polvilhar o restante da mistura de canela e açúcar. Levar ao forno (180 °C) por 30 minutos.

# Bolo de banana



## Ingredientes:

4 bananas maduras

4 ovos

1/2 xícara de óleo (de milho ou de coco)

2 xícaras de flocos finos de aveia

2 colheres (de sopa) de fermento em pó

1 colher (de chá) de canela (opcional)

1/2 colher (de chá) de essência de baunilha (opcional)

## Modo de preparo:

Corte as bananas e coloque-as no liquidificador ou processador, coloque também os ovos, o óleo e bata bem. Coloque essa mistura em uma tigela e adicione os flocos de aveia, a canela e a essência de baunilha, misture bem. Por último adicione o fermento e misture sem bater muito. Coloque toda a mistura em uma forma de silicone, ou uma forma untada. Leve ao forno por aproximadamente 35 minutos à 180°C.