

SAFRA OUTUBRO



ICB - Instituto de
Ciências Biológicas
NUTRIÇÃO

Hortalicas

Abóbora



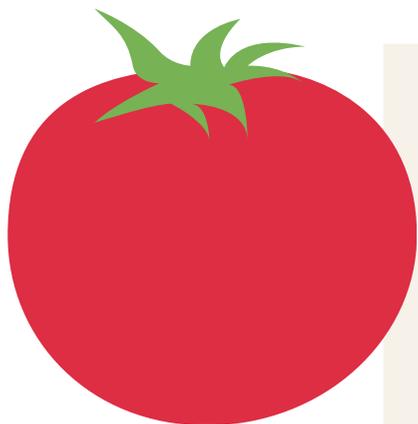
Alto valor nutritivo e baixo teor calórico, além de ser fonte de vitaminas do complexo B (B1, B2 e B5), vitamina C, vitamina E, minerais, carotenoides provitamina A com propriedades antioxidantes

Repolho



Fonte de vitamina C e antioxidantes, vitamina K, cálcio e magnésio.

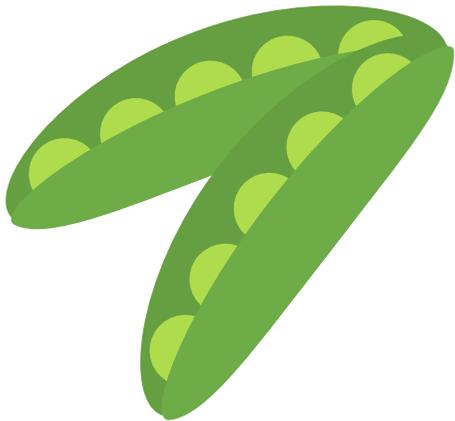
Tomate



Possui licopeno, substância que dá cor ao fruto e que oferece benefícios ao sistema imunológico. Além disso, detêm substâncias benéficas como fibras, vitamina A, vitamina C, vitamina K e sais minerais como fósforo, ferro, potássio e magnésio, auxiliando na beleza da pele.

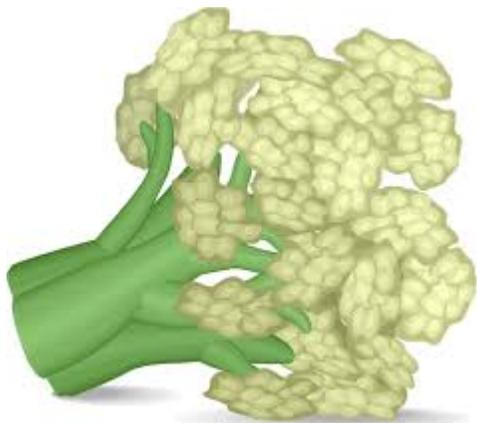
Hortalicas

Ervilha



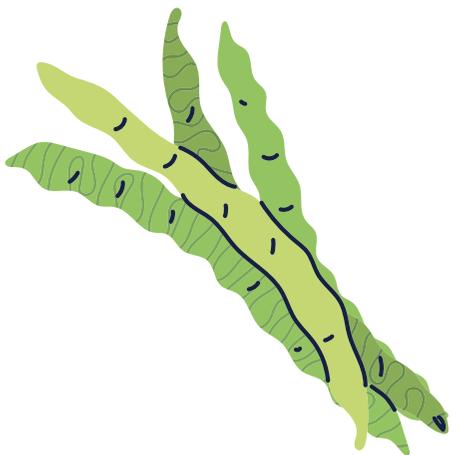
Fonte de proteina vegetal, Vitamina, B, C, E e K, zinco, ferro e potássio.

Couve-flor



Essa hortalica possui 93% de água, sendo considerada boa fonte de potássio e de fósforo.

Vagem



Rico em fibras, tem apreciável quantidade de vitaminas B1 e B2, além de ter em quantidades menores fósforo, potássio, cálcio, ferro, vitaminas A e C.

Creme de Ervilha



Ingredientes

- 1 kg de ervilha fresca;
- 1 folha de louro
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Coloque as ervilhas em uma panela, cubra-as com água e adicione a folha de louro. Leve ao fogo médio e cozinhe até a água ferver.

Retire a folha de louro e bata as ervilhas e a água no liquidificador.

Volte para a panela, tempere com o sal e a pimenta, mexa por mais 5 minutos e sirva.

Creme de Abóbora



Ingredientes

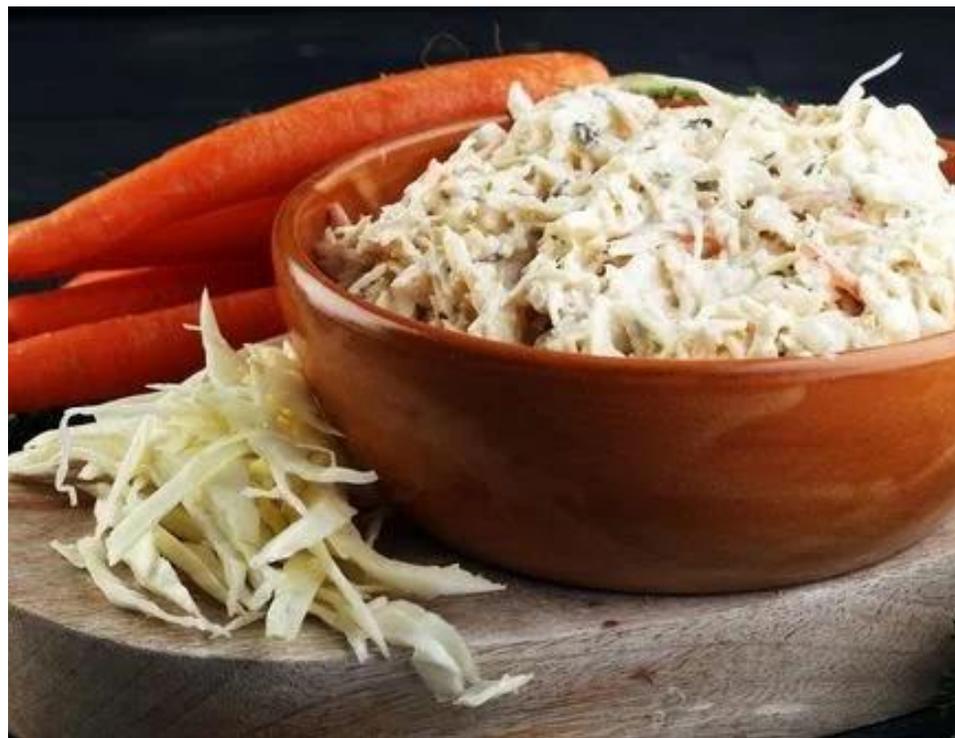
- 3 fatias de abóbora cabotiá
- 3 batatas inglesa
- 2 cenouras
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- Sal à gosto
- 2 fatias de gengibre

Modo de preparo

Colocar todas as hortaliças na panela de pressão por 40 min e, em seguida, triturei no liquidificador, adicionando o gengibre.

DICA: Saltear a semente de abóbora na frigideira e salpicar por cima do caldo

Salada de Repolho



Ingredientes

- 4 xícaras de repolho picado
- 1/4 xícara de cenoura ralada
- 1/2 xícara de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) de caldo do limão
- 1 colher (sopa) de vinagre branco
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 colher de sopa de mel
- Pimenta-do-reino em pó à gosto
- 2 colheres (sopa) de cebola picadinha

Modo de Preparo

Descasque as cenouras e rale-as.

Lave o repolho e depois fatie-o bem fininho.

Em uma tigela, coloque o restante dos ingredientes e misture bem.

Coloque o repolho e a cenoura na tigela e misture.

Tomates recheados com abobrinha



Ingredientes

- 3 tomates firmes
- 1 abobrinha pequena
- 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. Em uma tigela, misturar a abobrinha com a polpa de tomate. Temperar com vinagre, sal e pimenta. Recheie o tomate com essa mistura e leve ao forno médio pré-aquecido por 10 minutos. Sirva em seguida.

Couve-flor ao alho e óleo



Ingredientes

- 1 unidade de couve-flor
- 6 dentes de alho
- 1 fio 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 aldente. 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 por cerca de 3 minutos, ou até dourar ligeiramente.

Vagem grelhada com curry



Ingredientes

- Vagens (300g)
- 1 colher de sopa de curry
- 1 colher de chá de suco de limão
- 2 colheres de sopa de óleo
- sal a gosto

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 surgir pontinhos pretos, vire-as e grelhe do outro lado. Quando estiverem mais murchas e macias está pronto. Se necessário, vire-as mais vezes.