

BENEFÍCIOS DAS FRUTAS E VERDURAS

PRIMAVERA

UNIVERSIDADE GUARULHOS

Introdução

O e-book é um material educativo destinado as pessoas que se preocupam com a saúde, visando auxilar as melhores escolhas e, escolher o que comer vai muito além de satisfazer o prazer que alguns alimentos nos traz.

Podemos observar que as mudanças nos hábitos alimentares ocorre principalmente por causa da correria do dia-a-dia e talvez por essa razão a interferência na escolha do alimento tanto quanto na hora de comer.

Pesquisas sobre os hábitos alimentares dos brasileiros apontam que o consumo de alimentos industrializados esta cada vez maior e o de frutas, verduras e legumes (FLV) esta cada vez menor. Sucos e bebidas à base de fruta fabricados pela indústria são em geral feitos com pequena quantidade de extratos de frutas e adicionados de açúcar e, com frequência, são também adicionados de conservantes, aromatizantes e outros aditivos. Tendem, portanto, a ser alimentos ultraprocessados e, como tal, devem ser evitados.



As FLVs devem fazer parte da alimentação diariamente dividindo em 3 porções de frutas, sendo uma delas cítricas (laranja, tangerina, goiaba, mamão, acerola entre outras) e 3 porções de legumes e verduras que podem estar incluidos nas grandes refeições como almoço e jantar, totalizando um consumo de no mínimo 400 gramas ao dia.

As FLVs fornecem vitaminas, minerais e fibras com a vantagem de ter baixo valor calórico, contribuindo com o aumento da disposição para realizar suas tarefas diárias, diminuindo o risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (diabetes, pressão alta obesidade e doenças coronarianas).

Nossa intenção com este e-book é incentivar o consumo de FLVs, mostrando informações sobre seus benefícios.



SUCOS

Melancia com morango

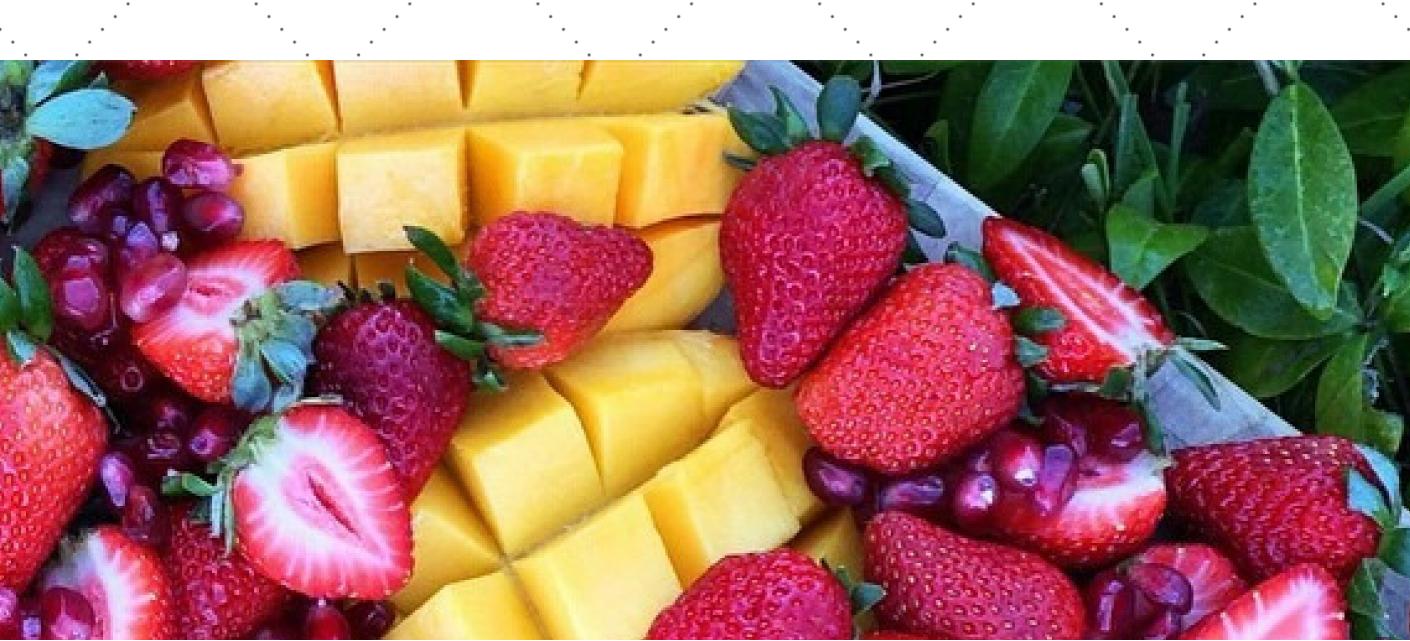
1/2 fatia de melancia8 morangosÁgua Gelada

Bata tudo no liquidificador, coe e sirva em seguida (adoce a gosto se preferir).

Mamão e Maracujá

1/2 mamão 1 maracujá azedo Água Gelada Açúcar ou adoçante a gosto

Bata tudo no liquidificador, coe e sirva em seguida.





Suco de laranja com cenoura e beterraba

Fonte: Reprodução/internet

2 laranjas

1/2 beterraba

Vitamina C é um potente antioxidante (mantendo a saúde da pele, retardando o envelhecimento e prevenindo doenças),

1/2 cenoura ralada encontrado nas frutas cítricas

água (laranja, limão, mamão entre outras).

Bata tudo no liquidificador, coe e sirva em seguida.

Suco Abacaxi com melão 1/5 abacaxi 1/5 melão sem sementes Água

Bata tudo no liquidificador, e sirva em seguida.

Suco de Rúcula com Laranja e Limão 5 laranjas 1/2 limão 10 folhas de rúcula sem caule

Modo de Preparo

Esprema as laranjas e o limão e coloque no liquidificador. Junte as folhas de rúcula e bata tudo, adicione gelo (opcional).



Fonte: Reprodução/internet

Suco de limão com capim santo

Ingredientes:
4 folhas de capim-santo
caldo de 1 limão

3/4 xícara (chá) de água

2 colheres (sopa) de açúcar cubos de gelo a gosto

MODO DE PREPARO

Lave e seque bem as folhas de capim-santo.

No liquidificador, junte o caldo de limão, a água, o açúcar, as folhas de capim-santo e os cubos de gelo.

Bata por cerca de 1 minuto para triturar. Transfira para um copo, passando pela peneira, acrescente mais cubos de gelo e sirva a seguir.

Sucos de frutas feito na hora são melhores escolhas, a polpa congelada perde alguns nutrientes, mas é uma opção melhor do que sucos artificiais ou refrigerantes.



Fonte: Reprodução/internet

Ingredientes:

1 manga palmer madura

2 potes de iogurte natural sem açúcar (170 g cada)

¼ de xícara (chá) de açúcar

Modo de preparo:

Separe 6 copos descartáveis com capacidade de 150 ml e 6 palitos de madeira para sorvete.

Descasque e corte a manga em pedaços grandes - corte bem rente ao caroço para aproveitar toda a polpa.

Descarte o caroço e transfira a polpa para o copo do liquidificador. Junte o iogurte, o açúcar e bata até ficar liso.

Preencha os copos descartáveis com o creme de manga. Bata delicadamente cada um na bancada para eliminar bolhas de ar - isso evita que o picolé fique com furinhos. Espete um palito no centro de cada copo e leve para o congelador. Deixe por no mínimo 4 horas para firmar. Na hora de servir, retire os picolés do congelador, quebre a borda e rasgue o copo para desenformar. Se preferir, aqueça o copo com o calor das mãos, gire e puxe o picolé.

Picolé de manga com iogurte

Os probióticos presente em alguns tipos de iogurte, são microrganismos vivos que promovem equilíbrio da flora intestinal exercendo efeitos benéficos a saúde.

O cálcio também presente no iogurte (e em derivados do leite) tem como função construir e mantem ossos e dentes, e ajuda a prevenir a osteoporose.

Salada de beterraba com molho agridoce

Ingredientes:

2 beterrabas cozidas

Ingredientes do molho:

- 3 colheres de sopa de vinagre de maça
- 1 colher de mel
- 1 cebola pequena
- 2 colheres de sopa de cebolinha verde picada sal agosto pimenta do reino a gosto azeite.

Modo de preparo:

Corte as beterrabas em cubos (ou como preferir), Junte os ingredientes do molho e acrescente ás beterrabas e sirva-se.

Beterraba é rica em nitratos. Estes nitratos ajudam na produção de óxido nítrico no sangue, que dilata os vasos sanguíneos, subsequentemente baixando a pressão do sangue do corpo.

Dilatação dos vasos sanguíneos leva a um maior consumo de oxigênio e redução da pressão arterial.

Salada de couve com vinagrete de laranja

Ingredientes:

- 1 maço de couve
- 1/2 cebola roxa
- 1/2 colher (chá) de azeite
- 1 colher (chá) de mel
- 1 colher (chá) de vinagre de vinho branco raspas e caldo de 1 laranja-baía
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo:

Lave e seque as folhas de couve. Faça um corte em "V" rente à base do talo de cada folha e descarte os talos. Na tábua, sobreponha uma folha na outra e corte no meio, no sentido do comprimento. Fatie as metades grosseiramente e reserve.

Prepare o vinagrete: descasque e pique fino a cebola, transfira para uma tigela e misture com o azeite, o mel, o vinagre, as raspas e o caldo de laranja. Em uma travessa, coloque a couve picada e misture com o vinagrete apenas na hora de servir. Tempere com sal pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

Ao cozinhar FLVs, faça no menor tempo possível e use pouca quantidade de água, (algumas vitaminas se perdem com o calor e diluem na água) melhorando o sabor e a textura.

Molho de iogurte com ervas

Ingredientes:

1 pote de iogurte natural desnatado

Sal a gosto

Azeite de oliva a gosto

Ervas a gosto (salsinha e cebolinha, por exemplo)

Modo de preparo:

Pique as ervas, misture todos os ingredientes e tempere com sal e azeite de oliva

Salada crua de abobrinha

Ingredientes:

2 abobrinhas italianas

folhas de salsinha fresca a gosto

3 colheres (sopa) de azeite

caldo de 1 limão

sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

lascas de queijo parmesão para servir

Modo de preparo:

Com uma escovinha para legumes, lave bem a casca das abobrinhas sob água corrente. Com um descascador de legumes, corte cada uma em fatias finas, no sentido do comprimento, sobre uma travessa. Lave e seque os ramos de salsinha. Na hora de servir, regue com o azeite e o caldo de limão. Tempere com sal, pimenta-do-reino moída na hora e decore com as folhas de salsinha. Sirva a seguir com lascas de parmesão.

Salada ceaser

Ingredientes:

- ½ maço de alface-americana
- ½ maço de alface-crespa
- 6 fatias de pão de fôrma (sem a casca)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- 2 colheres (sopa) de maionese
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 filé de anchova
- ½ xícara (chá) de azeite
- 1 dente de alho sem casca
- caldo de 1 limão

Modo de preparo:

Lave bem as folhas de alface sob água corrente. Numa tigela com água e o bactericida de sua escolha, deixe as folhas de molho por 20 minutos. Retire as folhas, em vez de escorrer, e enxágue sob água corrente. Corte as fatias de pão em cubo pequenos. Em uma frigideira antiaderente, coloque a manteiga e leve ao fogo médio para derreter. Acrescente os cubos de pão e deixe dourar, mexendo de vez em quando para não queimar. Transfira os cubinhos para um prato e reserve.

No liquidificador, junte o creme de leite, a maionese, o parmesão ralado, o anchova, o azeite, o alho e o caldo de limão. Bata por 2 minutos até formar um molho liso. Rasgue as folhas de alface em pedaços médios e transfira para uma saladeira. Regue com o molho e salpique com os cubos de pão. Sirva a seguir.

Salada de repolho com cenoura e molho de mostarda

Ingredientes:

- 1 repolho verde pequeno cortado finamente
- 2 cenouras médias, cortadas em tiras finas
- 1/2 xícara de maionese
- 1 colher (sopa) de mostarda de dijon
- 1 colher (sopa) de vinagre branco
- 1 colher (sopa) de suco de limão-siciliano
- 1 colher (sopa) de açúcar
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

Rale o repolho e a cenoura. Reserve.

Misture a maionese com a mostarda, o vinagre, o suco de limão, o açúcar e tempere com sal se desejar.

Purê de abóbora

½ abóbora cortada em pedaço médios ½ cebola picada 4 colheres de sopa de azeite Sal marinho a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe os pedaços de abóbora por 10 minutos na água ou no vapor. Passe num espremedor de batatas ou amasse-os com um garfo.

Refogue a cebola no azeite e acrescente o purê, mexendo bem, cozinhando um pouco mais.

A água de cocção dos vegetais pode ser utilizada na preparação de outros alimentos, como ensopados, arroz, molhos, desta forma as vitaminas e minerais diluídos são reaproveitados.

Souflé de hortaliças

Ingredientes:

250 g de batatas cozidas

250 g de vagem cozida

250 g de cenoura cozida

6 colheres de sopa de manteiga

1 cebola ralada

2 xícaras de leite

6 colheres de sopa de farinha de trigo

2 ovos

1 molho de salsa

2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

1/2 colher de chá de sal

Farinha de rosca para polvilhar.

Modo de preparo:

Picar as hortaliças em cubos, reservar

Derreter a manteiga, acrescentar a cebola, quando dourar colocar o trigo, mexer bem e juntar o leite mexendo sempre

Juntar a esse molho as hortaliças cozidas, as gemas batidas, a salsa e o queijo

Bater as claras em neve e envolvê-las na mistura Colocar para assar em forma refratária, untada e polvilhada com farinha de rosca.

As refeiçoes ficam mais bonitas, atrativas e nutritivas quando são utilizados legumes, verduras de cores variadas, além de aumentar a quantidade de vitaminas, minerais e fibras.

Refogado de Cenoura e Chuchu

Ingredientes:

- 2 cenouras médias de cenoura
- 2 unidades de chuchu
- 1 colher de azeite
- 2 dentes de alho
- 1/2 cebola ralada

salsa, orégano a gosto

sal a gosto

Modo de Preparo:

Corte as cenouras e os chuchus em tiras na diagonal (ou corte da sua preferência) e reserve.

Em uma frigideira aqueça o azeite e adicione o alho e as cebolas, deixe murchar e acrescente a cenoura e e o chuchu.

Adicione o sal, a salsa e oregano, tampe a panela e deixe reforgar por aproximadamente 15 minutos e mexa de vez em quando.

Quando estiver macio desligue o fogo e sirva-se.

Sempre que possível consuma frutas com casca e retire o minimo possivel. Em grande parte dos alimentos, a maior parte de vitaminas e minerais se encontra nas cascas.

Couve-flor e brócolis assados com alho

Ingredientes:

250 g de couve-flor.

250 g de brócolis.

2 colheres de sopa de semente de coentro.

2 dentes de alho.

Sal a gosto.

2 colheres de sopa de azeite.

Pimenta moída a gosto.

Preparação:

Separe a couve-flor e os brócolis em buquês. Coloque as verduras num recipiente grande e polvilhe com as sementes de coentro moídas.

Em um pilão, amasse o alho com uma colher pequena de sal e adicione o azeite.

Em seguida, adicione esta mistura nos legumes mexendo bem.

Acrescente sal e pimenta a gosto e coloque os legumes sobre uma assadeira. Asse durante 30 minutos.

O brócolis é rico em betacaroteno, pigmento que também tinge a cenoura e possui a propriedade de prevenir doenças cardiovasculares.

Você quer comer melhor? Comece descascando mais e desembalando menos!

Elaborado por alunos do curso de nutrição do 7 e 8 semestre e orientado pela Prof. Mariangela Araujo da Universidade Guarulhos.

Estagiários:

Cristiano Lima

Karine de Lima

Vivian Limão

Rui Valmir

