APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS (AIA)

SER EDUCAÇÃO • RESPONSABILIDADE SOCIAL SAÚDE
TCE-PI

UNINOVAFAPI CENTRO UNIVERSITÁRIO
AFYA EDUCACIONAL

TRIBUNAL DE CONTAS DO ESTADO DO PIAUÍ

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPI
CURSO DE NUTRIÇÃO
DISC.: ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM NUTRIÇÃO SOCIAL
ORIENTADORA: PROF. DRA. CARMEN VIANA RAMOS
PRECEPTORAS: ESP. LUNA SERRA SILVA
ESP. MARYNEA DE OLIVEIRA MARIN

DOCENTES: AMANDA VITÓRIA COSTA
KÉTILA PEREIRA DE ALMEIDA
MARANA FOLETTO BONINI

TERESINA-PI . MAIO, 2021

SUMÁRIO

CAPÍTULO

01

Base alimentar - pág.05
Doenças Crônicas - pág.07
Aproveitamento integral dos alimentos (AIA) - pág.08
O que são nutrientes? - pág.09
Dicas de aproveitamento - pág.11

CAPÍTULO

02

Alimentos, nutrientes e receitas - frutas - pág.14
Abacaxi - pág.15
Banana - pág.18
Manga - pág.21
Uva - pág.24
Tomate - pág.26

Alimentos, nutrientes e receitas - legumes e verduras - pág.33
Abobrinha - pág.34
Abóbora/Moranga - pág.37
Cenoura - pág.39
Couve - pág.43
Brócolis - pág.46

CAPÍTULO

01

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

TCE-PI

UNINOVAFAPI CENTRO UNIVERSITÁRIO | AFYA EDUCACIONAL

TRIBUNAL DE CONTAS DO ESTADO DO PIAUÍ

CAPÍTULO

01 Base alimentar

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ADEQUADA

ALIMENTOS QUE FORNECEM NUTRIENTES

CAPÍTULO
01

Base alimentar

ALIMENTOS QUE FORNECEM NUTRIENTES

ALIMENTOS IN NATURA

Aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais, como folhas e frutos ou ovos e leite, sem sofrer qualquer tipo de alteração.

ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS

São alimentos in natura que foram submetidos a alterações mínimas, como: grãos secos, polidos e empacotados ou moídos, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne e leite pasteurizado

CAPÍTULO

01 Doenças crônicas

De progressão lenta e longa duração, que muitas vezes leva-se por toda a vida. Entre as principais doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) estão:

- doenças cardiovasculares;
- doenças respiratórias crônicas;
- hipertensão;
- câncer;
- diabetes;
- obesidade, dislipidemia.

PRINCIPAIS CAUSAS DAS DCNT

BAIXO CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS, COMO FRUTAS, VERDURAS E LEGUMINOSAS

ALTO CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EM GORDURA SATURADA, AÇÚCAR E SAL

CAPÍTULO

01

Aproveitamento integral dos alimentos (AIA)

É a utilização completa do alimento, inclusive das partes não convencionais: as cascas, talos, folhas, sementes, flores e frutas.

- **AUMENTAR A DENSIDADE NUTRITIVA DAS PREPARAÇÕES**
- **AUXILIAR NO COMBATE À FOME**
- **REDUZ A QUANTIDADE DE LIXO PRODUZIDO**
- **RICOS EM NUTRIENTES**

CAPÍTULO
01

O que são nutrientes?

Substâncias encontradas nos alimentos, que são úteis para o metabolismo orgânico e indispensáveis para o crescimento, desenvolvimento e manutenção das funções vitais dos organismos vivos

MACRONUTRIENTES

- CARBOIDRATOS
- PROTEÍNAS
- LIPÍDIOS (GORDURAS)

MICRONUTRIENTES

- VITAMINAS
- SAIS MINERAIS

CAPÍTULO

01 O que são nutrientes?

MACRONUTRIENTES

CARBOIDRATOS: compostos bioquímicos que fornecem energia ou fibra ao organismo.

PROTEÍNAS: relacionadas com a composição dos tecidos do organismo, de enzimas e hormônios.

LIPÍDIOS (GORDURAS): reservas de energia.

MICRONUTRIENTES

VITAMINAS: atuam nos processos metabólicos de carboidratos, lipídios e proteínas.

VITAMINAS SOLÚVEIS: complexo B e C.

VITAMINAS INSOLÚVEIS: A, D, E e K.

SAIS MINERAIS: favorecem o equilíbrio e a manutenção de funções corporais.

CAPÍTULO

01

Dicas de aproveitamento

- Os talos de couve, beterraba, brócolis e salsa, contêm fibras e devem ser usados em patês, refogados, no feijão, na sopa, etc.

- Os talos do agrião contêm grande concentração de ferro, cálcio e vitamina C.

- As folhas da cenoura são ricas em vitamina A e podem virar bolinhos, sopas ou em saladas.

- A água do cozimento das batatas, beterraba, cenoura, entre outros, concentra as vitaminas hidrossolúveis, que podem enriquecer purês, arroz e gelatinas.

CAPÍTULO

01

Dicas de aproveitamento

- As cascas da batata e da mandioquinha podem ser assadas em forno e servidas como aperitivo.
- A casca da laranja é rica em cálcio e pode ser usada caramelizada ou em pratos doces à base de leite (arroz doce e cremes).
- As partes brancas (entrecasca) da melancia e do melão são ricas em fibras e potássio; são usadas para fazer doces e no preparo de recheios salgados.
- O bagaço do suco (que sobra na peneira) pode ser aproveitado para preparar brigadeiros e bolos.

REFERÊNCIAS

ALÍCIA & ELBULLITALLER. **Léxico científico-gastronômico – As chaves para entender a cozinha de hoje.** São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2008.

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS. **Alimentação Em Foco**, 2018. Disponível em: < https://alimentacaoemfoco.org.br/aproveitamento-integral-alimentos/ >. Acesso em: 03 de maio de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

NUTRIENTES E SUAS FUNÇÕES: equilíbrio é fundamental quando se trata de alimentação saudável. **Alimentação Em Foco**, 2018. Disponível em: < https://alimentacaoemfoco.org.br/nutrientes-e-suas-funcoes/>. Acesso em: 03 de maio de 2021.

CAPÍTULO

02

ALIMENTOS, NUTRIENTES E RECEITAS - FRUTAS

01 Abacaxi

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

É rico em vitaminas A, do complexo B e vitamina C. Contém cálcio, potássio, sódio, ferro, fósforo e um pouco de zinco. É importante no desenvolvimento dos ossos e dentes, além de facilitar a digestão dos alimentos. Você sabia que a casca do abacaxi apresenta duas vezes mais proteínas, 3,8 mais fibras, 1,6 vezes mais vitamina C e 2,2 vezes mais cálcio do que sua polpa?

COMO COMPRAR

Para obter o melhor sabor, escolha frutas com aroma doce e estrutura sólida e firme,- com uma coroa de folhas fortes e brilhantes. Puxe as folhas para verificar se soltam facilmente.

COMO ARMAZENAR

Quando maduro, consuma o quanto antes. Mantenha na geladeira descascado, fatiado ou em cubos, em recipiente fechado ou em filme de plástico transparente por 3 dias. Também pode ser congelado.

01 Abacaxi

BOLO DE ABACAXI

Ingredientes:

- Casca de 1 abacaxi
- 5 xícaras (chá) de água
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

- Fervente a casca de 1 abacaxi com 5 xícaras (chá) de água por 20 minutos. Bata a casca no liquidificador, coe e reserve o caldo e o bagaço separadamente. Bata as claras em neve, misture as gemas e continue batendo. Misture, aos poucos, o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer. Acrescente 2 xícaras (chá) do suco da casca e o fermento. Misture bem. Asse em forma untada em forno moderado. Depois de assado, perfure todo o bolo com um garfo e umedeça com o restante do caldo.

01 Abacaxi

FAROFA COM CASCA DE ABACAXI E TALOS

Ingredientes:

- 1/2 xícara de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassado
- 100g de bacon ou toucinho picado (opcional)
- 2 xícaras de talos ou verduras picadas
- 1 xícara de cenoura ralada
- sal e pimenta a gosto
- 1 xícara de casca de abacaxi batida no liquidificador
- 1/2 kg de farinha de mandioca crua

Modo de Preparo:

- Levar ao fogo para refogar o óleo, cebola, alho e o bacon. Depois acrescentar aos poucos as verduras, legumes e deixar refogar. Colocar o abacaxi, temperar e, por último, vá acrescentando a farinha de mandioca mexendo sempre, para ficar uma farofa bem solta.

02 Banana

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

É rica em carboidratos e potássio. Contém vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina C, cálcio, fósforo, zinco e sódio. Auxilia a regularizar o sistema nervoso e o aparelho digestivo. Confere resistência aos vasos sanguíneos e evita câimbras. Recomendada às crianças e aos que sofrem de distúrbios digestivos, por auxiliar no tratamento de diarreia. A ingestão da casca é uma boa alternativa para o aumento de minerais na dieta. A casca contém quantidades elevadas de vitaminas B6, além de magnésio e potássio. Ela também contém fibras e proteínas.

COMO COMPRAR

As manchas marrons indicam que estão macias e quando estão inteiramente escuras, estão maduras demais para comer, mas podem ser cozidas para o preparo de bolos, tortas e doces.

COMO ARMAZENAR

Deixe amadurecer em temperatura ambiente. Não leve à geladeira ou ao congelador. Mantenha-as em lugar fresco por uma semana.

02 Banana

SALADA DE ALFACE, BANANA E AMENDOIM

Ingredientes:

- 1 maço de alface
- 4 bananas caturras médias
- suco de um limão
- 4 colheres de sopa de iogurte natural
- 3 colheres de sopa de amendoim torrado e moído

Modo de Preparo:

- Rasgar as folhas de alface. Colocar as folhas rasgadas em uma travessa e em seguida cortar as bananas no sentido do comprimento, adicionar o suco de limão e colocar sobre as folhas de alface. Para finalizar, colocar o iogurte e salpicar o amendoim.
- Rendimento: 8 porções
- Dica: A alface pode ser substituída por rúcula, almeirão ou outros folhosos.

02 Banana

BOLO DE CASCA DE BANANA

Ingredientes:

- 2 cascas de banana
- 2 colheres (sopa) de semente de linhaça em pó;
- 6 colheres (sopa) de água;
- 2 xícaras (chá) de leite de amêndoas;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 3 xícaras (chá) de açúcar;
- 3 xícaras (chá) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

- Lave e descasque as bananas. Deixe a linhaça de molho na água por dez minutos. Bata no liquidificador a linhaça, o leite de amêndoa, o óleo de coco, o açúcar e as cascas de banana. Despeje essa mistura numa vasilha, adicione a farinha de rosca e misture bem. Por último, misture delicadamente o fermento e despeje a massa em uma forma untada e esfarinhada. Asse em forno, em temperatura média, por aproximadamente 30 minutos.

03 Manga

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

É excelente fonte de vitaminas A e C, além de bras. Possui vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo, potássio e sódio. É ótima para a visão e auxilia no funcionamento intestinal. Os teores de Magnésio, Fósforo, Sódio, Potássio e Cálcio são maiores na da casca do que na polpa.

COMO COMPRAR

A cor não é indicação da maturação. Escolha as frutas que cedam um pouco quando pressionadas delicadamente e que tenham um aroma perfumado próximo à haste. Evite as frutas murchas, machucadas ou manchadas.

COMO ARMAZENAR

Se estiver verde, amadurecer em local aquecido ou num saco de papel. Depois de madura, armazene na geladeira, mas prove e consuma assim que possível. Congele em fatias ou em calda. Elas também podem ser amassadas como purê e congeladas.

03 Manga

SORVETE DE CASCA DE MANGA

Ingredientes:

- xícaras (chá) de casca de manga picada
- 1 xícara (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 gemas
- 2 xícaras (chá) de leite
- 4 colheres (sopa) de creme de leite
- Essência de baunilha a gosto

Modo de Preparo:

- Cozinhe as cascas com o açúcar, o leite, as gemas e a essência de baunilha. Bata no liquidificador e leve novamente ao fogo até engrossar. Desligue o fogo e acrescente o creme de leite. Leve ao freezer por oito horas.

03 Manga

RECEITA DE PUDIM LIGHT COM CASCA DE MANGA

Ingredientes:

- 2 xícaras de suco de casca de manga (sem açúcar);
- 1 xícara de água;
- 5 colheres de leite condensado diet;
- 2 colheres de amigo de milho

Modo de preparo:

- Misture o amido de milho com a água e mexa bem, até dissolver. Acrescente o suco e o leite condensado e leve ao fogo.
- Mexa até engrossar e, então, despeje em uma forma de pudim. Mantenha na geladeira até o momento de servir.

04 Uva

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Contém vitaminas A, do complexo B, C, D, E e K, sódio, potássio, cálcio, fósforo. É um laxante suave e estimula as funções do coração. Igualmente importante, a casca da fruta, especialmente as de cor escura, possuem resveratrol, substância que protege a fruta contra o ataque de fungos, fazendo o mesmo com o nosso organismo, além de ajudar no controle do colesterol.

COMO COMPRAR

As uvas brancas devem ter tom de âmbar (marrom bem claro); as frutas verdes de brilho uniforme são ácidas. As variedades pretas não devem mostrar nenhum sinal de verde. Evite uvas murchas e com manchas marrons.

COMO ARMAZENAR

As uvas machucam facilmente, por isto, armazene os cachos com cuidado sobre várias camadas de papel toalha ou num saco de papel na geladeira por 5 dias. Podem ser congeladas em calda.

04 Uva

GELEIA DE CASCA DE UVA

Ingredientes:

- 1/2 kg de uva Isabel (só a casca)
- 1/2 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de água

Modo de preparo:

- Colocar tudo em uma panela, levar ao fogo alto até levantar fervura, então baixar o fogo, ficar mexendo de vez em quando até apurar e ficar no ponto de geleia. Bater tudo no liquidificador.
- Colocar em vidro esterilizado e bem fechado. Colocar o vidro de cabeça para baixo por 20 minutos.

05 Tomate

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Possui boa quantidade de vitaminas A, C e do complexo B. Possui ainda fósforo, ferro, sódio, potássio, magnésio e cálcio. Auxilia a visão e fornece resistência aos vasos sanguíneos. Evita a fragilidade dos ossos. No tomate existe uma substância muito importante que dá a sua coloração vermelha: o licopeno, um carotenoide. Esse nutriente é antioxidante, o que auxilia no combate aos radicais livres e no combate ao envelhecimento precoce. Outro benefício que este carotenoide proporciona é a proteção do sistema cardiovascular e a proteção contra alguns tipos de câncer. Diferente de muitos outros frutos, o tomate cozido é mais nutritivo do que cru. Isso porque o licopeno é melhor absorvido nessa situação.

COMO COMPRAR

Prefira os tomates maduros que têm melhor sabor. Eles devem ser firmes, lisos, de cor uniforme e sem manchas ou rachaduras.

COMO ARMAZENAR

Se maduro, o tomate deve ser conservado em geladeira por uma semana, e se verde, em temperatura ambiente até amadurecer.

05 Tomate

BRUSCHETA

Ingredientes:

- 4 tomates italianos maduros
- 400g de pão italiano fatiado
- folhinhas de manjericão
- 4 colheres de sopa de azeite extravirgem
- 2 colheres de sopa de requeijão
- Sal e pimenta do reino, a gosto

Modo de Preparo:

- Lave os tomates, retire o meio, e corte em quadradinhos pequenos. Aqueça o forno, e torre as fatias de pão italiano. Em um recipiente, coloque os tomates picados, as folhas de manjericão, azeite, sal e pimenta do reino e misture com delicadeza. Ajuste os temperos. Coloque requeijão em cima das torradas e, por fim, os tomares temperados.

05 Tomate

TOMATE VERDE FRITO

Ingredientes:

- 4 tomates verde médios
- 3 fatias de Bacon
- 1/2 xícara de chá de fubá
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/3 xícara de chá de óleo
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

Modo de Preparo:

- Numa frigideira, frite o bacon em fogo médio até ficar crocante. Retire com uma escumadeira, escorra em papel-toalha, deixe amornar e esmigalhe. Acrescente o óleo à gordura que ficou na frigideira. Num prato grande, misture bem o fubá, o queijo parmesão, o sal e a pimenta. Aqueça a frigideira em fogo médio (170 °C a 190 °C). Passe as rodelas de tomate na mistura de fubá, pressionando bem. Frite metade das rodelas por um minuto de cada lado ou até ficarem douradas e crocantes. Transfira para uma travessa e polvilhe com o bacon esmigalhado.

05 Tomate

TOMATE SECO FÁCIL

Ingredientes:

- 3 kilos de tomates
- 1 colher de sopa de sal
- 1/2 xícara de chá de açúcar
- Misturar o sal com açúcar
- Vinagre

Modo de Preparo:

- Corte os tomates ao meio e tire as sementes, coloque uma colherinha de café de vinagre em cada tomate cortado, polvilhe com sal e açúcar. Coloque-os no micro-ondas com a pele para baixo e em refratário grande por 25 minutos e a cada 5 minutos jogue fora o excesso de água dos tomates, vire-os e deixe de 10 a 15 minutos (potência alta) ou até parar de sair água. Após o micro, leve ao forno 200° C por 1/2 hora ou até que a pele fique um pouco seca.

05 Tomate

TOMATE CONFIT

Ingredientes:

- 500g de tomate cereja
- 2 dentes de alho picados
- 1 pitada de sal a gosto
- 1 xícara de chá de azeite de oliva
- orégano, tomilho, salsinha, cebolinha, pimenta preta e pimenta calabresa a gosto
- tomate seco a gosto

Modo de Preparo:

- Lave os tomates e seque-os bem. Corte-os na metade, em sentido de comprimento. Coloque-os em uma assadeira com o fundo coberto de azeite. Coloque o alho por cima dos tomates. Tempere a gosto com ervas e sal. Regue com o resto do azeite. Leve ao forno em potência alta, até os tomates ficarem murchos, mas inchados de azeite. Conserve por até 2 semanas, em pote de vidro lacrado na geladeira.

05 Tomate

GELEIA DE TOMATE

Ingredientes:

- 2kg de tomate maduro cortado ao meio, sem semente
- 6 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pitada de cominho
- Folhas de manjericão a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

- Numa panela, coloque 2 kg de tomate maduro sem sementes e deixe até amolecer. Depois, passe pelo processador. Leve ao fogo 6 colheres de azeite e refogue 1 cebola pequena picada e 2 dentes de alho amassados. Junte o tomate processado e 1 pitada de cominho. Cozinhe por 15 min em fogo baixo. Acerte o sal e finalize com folhas de manjericão a gosto.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras** / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

CASCA DE ABACAXI. **Alimente-se bem - SESI**, 2020. Disponível em: < https://alimentesebem.sesisp.org.br/noticia/casca-de-abacaxi>. Acesso em: 03 de maio de 2021.

DESCUBRA O PODER E OS BENEFÍCIOS DA UVA. Sociedade Nacional da Agricultura. **Revista A Lavoura** Edição N° 695/2013. Disponível em: <https://www.sna.agr.br/descubra-o-poder-e-os-beneficios-da-uva/#:~:text=Bassi%20acrescenta%2C%20ainda%2C%20que%20a,e%20auxiliando%20o%20controle%20do>. Acesso em: 03 de maio de 2021.

GUIA DA SEMANA. **15 entradinhas deliciosas para você aproveitar o tomate da sua casa:** Comidinhas criativas e de dar água na boca com o tomate, 2020. Disponível em: <https://www.guiadasemana.com.br/receitas/galeria/petiscos-deliciosos-feitos-com-tomate>. Acesso em: 03 de maio de 2021.

MARQUES, A., Et al. Composição centesimal e de minerais de casca e polpa de manga. **Rev. Bras. Frutic.**, Jaboticabal - SP, v. 32, n. 4, p. 1206-1210, dezembro 2010.

ORWING, J. **Pessoas em todo o mundo estão comendo cascas de banana porque sabem algo que os ocidentais não sabem.** Ciência Doméstica, 2015. Disponível em: < https://www.businessinsider.com/benefits-of-eating-banana-peels-2015-9>. Acesso em: 03 de maio de 2021.

CAPÍTULO

02

ALIMENTOS, NUTRIENTES E RECEITAS - LEGUMES E VERDURAS

01 Abobrinha

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Contém carboidratos, cálcio, fósforo, ferro e fibras. Ajuda na formação dos ossos e dentes. Evita o cansaço mental. Favorece a visão e a pele. Auxilia no bom funcionamento intestinal. São na casca e sementes que os antioxidantes estão presentes em maior quantidade. Também há tipos distintos de abobrinha como a italiana e a menina brasileira.

COMO COMPRAR

Escolha abobrinhas novas e pequenas, de 15-20 cm de comprimento, pois contém menos água. Dê preferência às bem firmes, de cor verde-brilhante ou amarelada (conforme o tipo), preferencialmente sem rachaduras ou picadas de insetos

COMO ARMAZENAR

Conservar em saco plástico transparente, na parte inferior da geladeira, por 5 a 7 dias.

01 Abobrinha

ESPAGUETE DE ABOBRINHA

Ingredientes:

- 1 abobrinha bem grande
- sala gosto
- 4 xícaras de chá de água

Modo de Preparo:

- Corte a abobrinha em fatias finas, como um espaguete, com a ajuda de uma boa faca ou cortador de legumes. Alguns são próprios para fazer espaguete de legumes. Cozinhe os filetes de abobrinha em água fervente por 3 minutos, escorra bem. Sirva com o molho da sua preferência.

01 Abobrinha

BRUSCHETA COM ABOBRINHA E CREAM CHEESE

Ingredientes:

- 5 colheres de sopa de azeite
- 1 abobrinha ralada
- 1 colher de sopa de manjericão picado
- Sal a gosto
- 4 colheres de sopa de cream cheese
- 1 pão italiano cortado em fatias

Modo de Preparo:

- Em uma frigideira aquela o azeite e frite as fatias do pão em ambos os lados. Acrescente o cream cheese em cima da torrada, sal a gosto, a abobrinha e e o manjericão. Tempere com azeite.

02 Abóbora/Moranga

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

É ótima fonte de vitamina A. Contém carboidratos, vitaminas do complexo B, e fibras. Possui ainda ferro, cálcio e fósforo. É indispensável à visão. Conserva a saúde da pele e das mucosas. Auxilia o crescimento e participa da formação de ossos e dentes. Há diferentes tipos de abóbora, como: abóbora de pescoço, moranga e japonesa.

COMO COMPRAR

Não compre abóbora com cascas sujas ou manchadas, nem as que apresentam polpa amolecida ou mofada.

COMO ARMAZENAR

Quando verde, a abóbora deve ser guardada em lugar fresco e arejado. Madura e inteira é melhor colocar na geladeira, onde se conserva por três semanas, se partida, conserva-se por uma semana.

02 Abóbora/Moranga

SNACK DE CASCA E SEMENTES DE ABÓBORA

Ingredientes:

- 1/2 abóbora cabotiá (as cascas)
- 1/2 abóbora cabotiá (as sementes)
- 2 colheres de sopa azeite
- 1 colher de chá sal grosso
- 1 colher de chá páprica
- 1/2 colher de chá pimenta jamaicana
- 1/2 colher de sopa pimenta calabresa
- quanto baste óleo para untar a forma

Modo de Preparo:

- Ligue o forno em 200 graus. Limpe as cascas e corte como preferir. Em um pote, misture todos os temperos e o azeite. Despeje tudo numa forma untada com óleo. Gosto de colocar as cascas viradas com a parte verde e dura para baixo. Ajuda a assar melhor. Asse por 30-40 minutos, eu prefiro mais sequinho, deixo 40. Depois de assar, deixe esfriar em local arejado.

03 Cenoura

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

É excelente fonte de vitamina A, além de ser rica em vitaminas do Complexo B, vitamina C, fósforo, cálcio, potássio e sódio. Contribui para o bom funcionamento da visão, da pele, das mucosas e dos cabelos. Ajuda na formação de ossos e dentes. Auxilia na regulação do sistema nervoso e do aparelho digestivo. Quando consumida com casca, a cenoura fornece quantidade maior de betacaroteno.

COMO COMPRAR

Se comprada com as folhas, verifique se têm boa aparência e cor viva. Se estiver sem as folhas, não deve apresentar mofo no corte. A cenoura deve ser bem firme e de cor alaranjado-vivo. Evite as que têm radículas (primeiras raízes da planta) finas e brancas.

COMO ARMAZENAR

Pode ficar de duas a três semanas num saco plástico na gaveta de legumes da geladeira, mas perde o aroma e o sabor fresco com o passar dos dias. Retire as folhas antes de guardar.

03 Cenoura

CALDO DE LEGUMES

Podem fazer caldo de legumes com cascas de cenoura, cebola, parte da raiz do alho francês, etc. Guardem tudo no congelador até terem suficiente para fazer o caldo e quando estiverem preparados, basta deixar que ferva e diminuir para mínimo e deixar cozer durante uma hora. No fim terão um caldo de legumes saboroso sem aditivos prejudiciais à saúde.

FRITAR CASCAS DE CENOURA

Basta aquecer o forno a 200°C, misturar as cascas com o vosso tempero favorito e azeite (meia colher de sopa por uma chávena de cascas) e espalhá-las num tabuleiro e pô-las no forno cerca de 10 minutos. Evitem encher demasiado o tabuleiro para assegurar que fiquem bastante estaladiças.

03 Cenoura

INCORPORAR EM BATIDOS

Adicionar as cascas de cenoura aos batidos tem duas vantagens: mais nutrientes e se não forem fãs do sabor da casca, um batido esconde o sabor. Cenoura combina muito bem com ananás, laranja e beterraba.

JUNTAR AOS SALTEADOS

Adicionar as cascas é uma boa forma de dar um toque interessante ao salteado. Se não quiserem ter grandes pedaços no meio do salteado podem simplesmente cortar às tiras fininhas.

03 Cenoura

PESTO DE CASCA DE CENOURA

Ingredientes:

- 3 xícaras cascas de cenoura fracamente embaladas (cerca de 3 a 4 libras de cenouras)
- 1/2 xícara nozes torradas picadas grosseiramente
- 1/2 xícara queijo parmesão ralado
- 1 cravo alho
- 1/4 colher de chá sal
- 1/4 a 1/2 xícara azeite de oliva extravirgem

Modo de Preparo:

- Coloque as cascas de cenoura, as nozes, o queijo, o alho e o sal no liquidificador ou processador de alimentos equipado com o acessório de lâmina. Misture ou processe até que os ingredientes estejam bem picados e uma pasta áspera se forme. Com o motor ligado, passe o azeite: 1/4 de xícara, bom para espalhar em crostini e sanduíches, enquanto 1/2 xícara fará um pesto mais fino, bom para misturar com macarrão.

04 Couve

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Rica em ferro, cálcio, fósforo e fibras. Boa fonte de vitaminas A, C e do complexo B. Ajuda a prevenir e tratar a anemia. Auxilia na formação de ossos e dentes. Recomendada nos casos de constipação intestinal (intestino preso). O talo da couve possui 43 vezes mais potássio do que a folha. 100 gramas de talo têm 7,34 g enquanto a mesma quantidade da folha possui 0,17 g do nutriente. A folha de beterraba é rica em diversos nutrientes. Ela possui 17 vezes mais vitamina C do que a polpa da laranja.

COMO COMPRAR

Escolher as folhas compactas, pequenas e bem frescas, sem partes amarelas ou escuras, que não estejam murchas. Veja se os talos estão úmidos e com aparência de recém-cortados.

COMO ARMAZENAR

Acondicionar em um saco plástico na gaveta da geladeira. Mas, guarde longe das maçãs, que emitem gás etileno, para evitar que a couve fique amarela. O gás etileno é responsável por agilizar a maturação das frutas, legumes e verduras.

04 Couve

FAROFA DE TALO DE COUVE

Ingredientes:

- Talo de couve picado e cozido (quantidade que sobrar)
- 1/2 xícara de bacon picado em cubos
- 1/2 xícara de cebola picada
- 2 dentes de alho amassado
- 1/2 tablete de caldo de legumes
- Azeite para dourar
- Farinha de mandioca torrada ou farofa pronta

Modo de Preparo:

- Pique o talo de couve em pedaços pequenos, cozinhe em uma panela por 5 minutos (somente para amolecer um pouco) e reserve. Em outra panela coloque um pouco de azeite, acrescente a cebola refogue um pouco, acrescente o alho, o tablete de legumes e deixe dourar um pouco. Depois acrescente o bacon o talo da couve, deixe refogar por 2 minutos e por último acrescente a farinha de mandioca torrada ou farofa pronta, deixe fritar por mais 1 minuto e retire do fogo.

04 Couve

ARROZ COM TALO DE COUVE

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de sal
- 1 cebola picada
- 1 talo de couve picado
- 1/2 xícara (chá) de arroz
- 2 xícaras (chá) de caldo de legumes
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco
- 1 colher (chá) de molho de pimenta

Modo de Preparo:

- Numa panela, aqueça o azeite em fogo médio. Acrescente o sal e a cebola e refogue rapidamente. Junte o talo de couve e o arroz e misture. Cozinhe, mexendo às vezes, por 5 minutos. Despeje o caldo de legumes e o leite de coco e deixe ferver. Abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe por mais 20 minutos ou até o arroz ficar macio. Ponha o molho de pimenta, misture rapidamente e sirva.

05 Brócolis

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

O alimento é bastante nutritivo, sendo uma boa fonte de fibras e proteínas, além de ter ferro, potássio, cálcio e magnésio. E possui vitaminas A, C, E e K. O talo de brócolis contém vitamina C e A e é utilizado para enriquecer preparações ou em recheios. A vitamina A é interessante porque diminui os riscos de inflamações na pele e De acordo com o American Institute for Cancer Research dos Estados Unidos, o talo dos brócolis também é rico em isotiocianatos, fitoquímicos que podem desempenhar um papel no combate ao câncer.

COMO COMPRAR

Brócolis deve estar com as flores fechadas e talos firmes. Para escolher brócolis mais frescos, você deve analisar a textura das folhas e a firmeza dos talos: quando as folhas estão mais fechadas e firmes (em vez de mais macias), significa que a verdura está no ponto para ser consumida

COMO ARMAZENAR

O brócolis deve ser armazenado em geladeira, dentro de um saco plástico perfurado, de preferência de cor escura, por até 5 dias.

05 Brócolis

TALO DE BRÓCOLIS ASSADO

Ingredientes:

- 2 talos de brócolis
- 1 colher de chá de ervas
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem
- Sal a gosto
- pimenta do reino moída

Modo de Preparo:

- Comece retirando parte da casca dos brócolis (são muito fibrosas para comer). Corte os talos em fatias finas, na transversal. Tempere com o sal, a pimenta, as ervas e o azeite. Mexa bem para cobrir todas as fatias de talo de brócolis. Arrume os talos sobre uma assadeira, sem deixar um sobre o outro, e leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por mais ou menos 25 minutos - vire na metade do tempo. Quando estiverem douradinhos, pode retirar do forno se deliciar.

05 Brócolis

SOPA DE TALO DE BRÓCOLIS

Ingredientes:

- Maço de brócolis
- Caldo de Galinha
- Cheiro Verde
- Batatas
- Cebola
- Pimenta do reino

Modo de Preparo:

- Em uma panela, acrescente o azeite e a cebola picada, espere dourar. Depois coloque os brócolis picado com talos, e toda a folhagem, juntamente com a batata cortada em cubinhos. Refogue. Acrescente água até submergir os brócolis, aguarde o aquecimento. Coloque o caldo de galinha, misture e tampe. Aguarde 30 minutos. Após o cozimento, bata o conteúdo no liquidificador, por cerca de 1 minuto, deixe alguns pedaços. Acrescente pimenta do reino a gosto. Aqueça na panela novamente e sirva com Countrons crocantes.

REFERÊNCIAS

ANTÔNIO, J. Receitas: Arroz com talo de couve. **Rev. Cláudia.** Disponível em: < https://claudia.abril.com.br/receitas/arroz-com-talo-de-couve/>. Acesso em: 03 de maio de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras** / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

CATH, R. **Formas de usar cascas de cenoura**, 2019. Disponível em: <https://www.randomcath.com/2018/09/08/5-formas-de-usar-cascas-de-cenoura/>. Acesso em: 03 de maio de 2021.

FAÇA GRÃOS INTEIROS, VEGETAIS, FRUTAS E LEGUMINOSAS (LEGUMINOSAS), COMO FEIJÃO E LENTILHA, UMA PARTE IMPORTANTE DE SUA DIETA NORMAL. **American Institute for Cancer Research.** Disponível em: < https://www.aicr.org/cancer-prevention/recommendations/eat-a-diet-rich-in-whole-grains-vegetables-fruits-and-beans >. Acesso em: 03 de maio de 2021.

GUIA DA SEMANA. **12 receitas deliciosas com abobrinha:** Versátil, a abobrinha costuma agradar os mais variados paladares., 2020. Disponível em: < https://www.guiadasemana.com.br/receitas/galeria/receitas-com-abobrinha>. Acesso em: 03 de maio de 2021.

PRAKASH. S. **Receita Pesto De Casca De Cenoura.** The Kitchn, 2016. Disponível em: < https://www.thekitchn.com/recipe-carrot-peel-pesto-231607>. Acesso em: 03 de maio de 2021.

SUNFLOWER, P. **Receita de Talo de brócolis assado.** Tudo é receita, 5 novembro 2018. Disponível em: < https://www.tudoreceitas.com/receita-de-talo-de-brocolis-assado-7782.html>. Acesso em: 03 de maio de 2021.