

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**. Também 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!

Salada de rúcula com Manga



Ingredientes

- 1 maço de rúcula
- 2 1/2 manga maduras e firmes cortadas em cubos
- 1 cebola média cortada em rodela finass

Modo de preparo

- Lave bem as folhas de rúcula e enxugue-as.
- Em uma saladeira, misture as folhas, os cubos de 2 mangas e a cebola

Sugestão para acompanhar: Molho de manga

Ingredientes

- 1/2 manga
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- sal a gosto
- 1/4 xícara (chá) de Água
- 2 colheres (sopa) de suco de limão

Modo de preparo

No liquidificador, bater a água, a 1/2 manga em cubos, o azeite, o suco de limão e sal. Adicionar à salada.

Sorvete de Manga



Ingredientes

- 2 mangas maduras
- 1 pote de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de suco de limão

Modo de preparo

- Pique toda a manga em cubos e leve ao freezer;
- Quando a manga estiver bem congelada, levar ao liquidificador junto com o iogurte e o suco de limão;
- Bater bem até virar uma mistura bem pastosa e firme;
- Voltar ao freezer e deixar durante 2 horas;

Sirva! Se preferir, acrescente castanha de caju, amendoim ou nozes picadas para decorar.

Geleia de jabuticaba e morango



Ingredientes

- 1kg de morango.
- 1kg de jabuticaba.
- 1 kg de açúcar demerara.

Modo de preparo

- Em uma panela, ferver as frutas por 5 minutos, com pouca água.
- Processar ou liquidificar as frutas cozidas, passar por uma peneira e medir a quantidade de polpa.
- Colocar a polpa na panela e acrescentar 2/3 da medida de açúcar. Misturar e levar ao fogo. Mexer para que não queime no fundo da panela.

Sugestão: para um delicioso lanche da tarde, acrescentar iogurte natural em forminhas de picolé, acrescentar a geleia e levar ao freezer até congelar.

Suco de Jabuticaba



Ingredientes

- 1 litro de água
- 1 kg de jabuticaba

Modo de preparo

- Em um liquidificador, bata a água com as jabuticabas até virar uma mistura homogênea;
- Coe o líquido em uma jarra, adoce e adicione gelo (opcional) e sirva.

Iogurte de morango



Ingredientes

- 1 litro de leite integral ou desnatado
- 1 iogurte natural
- 1 caixa de morango

Modo de preparo

- Em uma panela, esquentar o leite até ficar morno. Levar o leite para um pote, acrescentar o iogurte natural, misturar e reservar com tampa em um ambiente escuro por 12 horas para fermentar.

Após passadas as 12 horas, bater o iogurte com os morangos no liquidificador e levar para a geladeira.

Sugestão: Você também pode substituir o morango por outras frutas como manga, uva, banana e abacate.

Gelatina de Morango



Ingredientes

- 2 xícaras de chá de morango
- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 copo de água

Modo de preparo

- Lavar bem os morangos e retirar as folhas
- Bater no liquidificador os morangos com água e deixe reservar
- Fazer gelatina sem sabor (diluir o pó da gelatina em 5 colheres de sopa de água fria e colocar no microondas por 15s)
- Juntar a gelatina diluída e misturar com o suco de morango
- Distribuir a gelatina em taças e levar à geladeira por 1 hora

The background features a dark wood grain texture. Overlaid on this are several white line-art illustrations of various vegetables, including leafy greens, tomatoes, and root vegetables, scattered across the frame. A large, semi-transparent circle with a red border is centered on the page, containing the main text.

Vamos variar o consumo das hortaliças?

Dicas práticas para tornar a sua
alimentação mais prazerosa



ICB - Instituto de
Ciências Biológicas
NUTRIÇÃO

Salada de Alho-Poró



Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de algum grão como lentilha, triguinho, grão de-bico...
- 1 cenoura picada
- 1 talo de alho poró em finas rodela
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Suco de limão à gosto
- Sal e pimenta moída á gosto
- Salsinha fresca bem picada

Modo de Preparo

- Cozinhe os grãos até que fiquem al dente. Escorra e reserve.
- Em uma panela, coloque o azeite de oliva e esquente bem. Adicione o alho poró e a cenoura, cozinhar por 5 minutos.
- Adicione os grãos e cozinhe por mais 10 minutos, mexendo sempre.
- Tempere com sal, pimenta e limão. Prove e faça correções, se necessário.
- Deixe na geladeira por 4h ou durante toda a noite antes de servir.

Sugestão: leguminosas apresentam fatores que podem interferir na absorção de nutrientes e reduzem a absorção de zinco, magnésio e ferro, por isso deixe-as de molho em água por 8-12h antes do cozimento.

Creme de Alho Poró



Ingredientes

- 3 xícaras de alho-poró fatiados
- 6 xícaras de água
- 3 unidades de batata inglesa
- 1/2 xícara de creme de leite
- sal a gosto

Modo de Preparo

- Juntar todos os ingredientes em uma panela grande, exceto o creme de leite.
- Mexer e deixar ferver. Depois que começar a ferver, tampar parcialmente a panela e baixar o fogo. Deixar cozinhar por cerca de 25 ou até que a batata esteja bem cozida.
- Retirar do fogo e bater no liquidificador até ficar bem cremoso.
- Adicionar o creme de leite e bater mais um pouco para misturar. Levar novamente ao fogo por mais 3 minutos e está pronto!

Sugestão: Sirva com alho poró fatiado por cima ou salsinha; com torradinhas ou fatias de pão.

Arroz Colorido de Beterraba



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de água (400 ml)
- 1 beterraba pequena cortada em quatro partes
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1/2 cebola pequena, picada
- 1 xícara (chá) de arroz

Modo de Preparo

- No copo do liquidificador, coloque a água e a beterraba, e bata até triturar bem.
- Em uma panela, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 2 minutos, ou até dourar.
- Acrescente o arroz e deixe por 2 minutos. Adicione a beterraba batida e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos com a panela semitampada, ou até secar.
- Retire do fogo e sirva em seguida.

Panquecas coloridas



Ingredientes (a mesma receita serve para a panqueca de beterraba, cenoura e espinafre)

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de leite
- 1 ovo
- 1 colher (café) de sal
- 1 cenoura ou 1 beterraba cozida ou 1 xícara de espinafre

Modo de Preparo

- Colocar todos os ingredientes no liquidificador, bater até obter uma mistura homogênea.
- Numa frigideira em fogo médio, despejar um pouco da mistura, deixar dourar de um lado, virar para dourar o outro, apagar o fogo e reservar. Depois coloque o recheio de sua preferência, enrole e sirva.

Sugestões de recheio: Carne moída, frango desfiado, legumes refogados, proteína de soja, talos e folhas da beterraba refogados.

*Cada receita rende aproximadamente 6 panquecas.

Quiche de Espinafre



Ingredientes

Massa:

- 2 xícaras de grão de bico cozido (sem caldo)
- 1 colher sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de farinha de aveia ou arroz
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Recheio

- 50g queijo
- 2 ovos
- 1 caixinha de creme de leite
- 12 folhas de espinafre
- Sal/pimenta a gosto

Quiche de Espinafre



Modo de preparo massa

- Bater todos ingredientes no processador ou liquidificador;
- Untar uma forma removível e espalhar a massa

OBS: Se a massa ficar um pouco mole, coloque no forno por 5 minutos, retire, ela vai estar mais consistente.

Recheio

Modo de preparo recheio

- Bater todos os ingredientes do recheio no liquidificador e despejar por cima.
- Assar por aproximadamente 40 min