BANCO DE ALIMENTOS

CEASA-DF
Centrais de Abastecimento do Distrito Federal S/A

A IMPORTÂNCIA DA FOLHA DE RABANETE NA ALIMENTAÇÃO.

BENEFÍCIOS

Acrescentar as folhas de rabanete a uma dieta pode trazer tantos benefícios quanto a própria raiz podendo auxiliar em uma alimentação mais saudável.

A folha do rabanete possui nutrientes significativos como os minerais: ferro, selênio, fósforo e cálcio essenciais para o crescimento,fortalecimento e melhora do funcionamento do organismo.

Alguns estudos científicos revelam que as proteínas encontradas nas folhas de rabanete são hipocolesterolêmica ou seja, diminuem o colesterol LDL, através da inibição da absorção desse colesterol.

Além disso, possui vitamina B6 que também é uma aliada para a promoção da melhora do funcionamento do sistema nervoso, uma vez que influencia na formação de neurotransmissores e combate doenças degenerativas como Alzheimer.

Outro nutriente não menos importante é a vitamina C, as folhas de rabanete possuem o dobro de vitamina C que é encontrada na raiz, é um importante auxiliador no combate aos radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento precoce.

COMO USAR A FOLHA DE RABANETE

- Saladas cruas e cozidas
- Sucos e vitaminas
- Sopas e massas

Creme de batata com folhas de rabanete

Ingredientes

-1 maço de folha de rabanete
-2 batatas inglesas grande
-2 dentes de alho
-2 colheres de sopa de azeite
-1/2 cebola picada
-Sal e pimenta a gosto
-Cebolinha picada para decorar

Modo de preparo

-Faça a higienização das folhas.
-Pique as folhas grosseiramente e reserve.
-Adicione na panela de pressão as batatas com casca e adicione cebola, alho e azeite na panela de pressão.
-Deixe cozinhar por em média 10 minutos após pegar pressão.
-Adicione as folhas picadas e deixe pegar fervura.
-Coloque a mistura no liquidificador e bata até virar um creme, volte o creme para a panela para continuar fervendo, adicione sal e pimenta do reino.Adicione cebolinha para decorar .

Referencias:

STORCK, Cátia Regina et al . Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. Ciência. Rural, Santa Maria , v. 43, n. 3, p. 537-543, Mar. 2013 .

Kirtan Tarwadi & Vaishali Agte (2003) Potential of commonly consumed green leafy vegetables for their antioxidant capacity and its linkage with the micronutrient profile, International Journal of Food Sciences and Nutrition, 54:6, 417-425,2009

Effects of protein isolates from radish and spinach leaves on serum lipids levels in rats. T. Satoh, M. Goto, K. Igarashi Journal Nutrition Scientific Vitaminol (Tokyo) 39(6): 627–633, 1993.