



# CEASA-DF

Centrais de Abastecimento do Distrito Federal S/A

## ALIMENTOS DA SAFRA FEVEREIRO-MARÇO

### Safra

É definido como o período em que um alimento está mais disponível no mercado.

A cada mês e nova estação temos frutas, verduras e legumes típicos da época. Tudo o que é colhido no momento da safra está mais fresco e mais barato, o que leva a melhor a qualidade do alimento e traz economia para seu bolso.

### Qual a vantagem?

- Uso menor de agrotóxicos, uma vez que, fora da época para o bom desenvolvimento do alimento é necessário usar maiores quantidades;
- Sabor mais intensificado. No auge da produção dos alimentos o sabor fica acentuado.



### Safra Fevereiro- Março

**Abacate**

**Abóbora seca e japonesa**

**Abobrinha**

**Banana Prata**

**Batata doce**

**Berinjela**

**Couve manteiga**

**Goiaba**

**Mandioca**

**Limão**

**Pepino**

**Rabanete**



**BANCO DE ALIMENTOS**



**CEASA-DF**

Centrais de Abastecimento do Distrito Federal S/A

# RECEITAS DA SAFRA

**BANCO DE  
ALIMENTOS** 

# Introdução

**É com muita alegria que apresentamos o nosso livro de receitas com os alimentos da safra de fevereiro e março distribuídos pelo Banco de Alimentos de Brasília para Instituições cadastradas.**

**O nosso intuito é informar alguns benefícios desses alimentos e dar novas ideias de receitas com aproveitamento integral do alimento que podem ser inseridas no dia a dia.**

**O Banco de Alimentos a todo momento preza pela alimentação segura, adequada e saudável e estimula a cultura alimentar a fim de melhorar a escolha à mesa.**



# SUMÁRIO



## **Abóbora .....4**

Receita de chips de abóbora

## **Abobrinha.....5**

Receita de vinagrete de abobrinha

## **Banana .....6**

Receita de bolo de banana

## **Goiaba.....7**

Receita de Suco de goiaba e beterraba

## **Tomate.....8**

Receita de molho de tomate assado

# ABÓBORA

O betacaroteno é um pigmento natural presente na abóbora. Ele é considerado um potente antioxidante que age contra radicais livres que agredem as células, prevenindo assim o câncer, e doenças degenerativas.

As vantagens de comer abóbora são inúmeras: é um alimento de baixo índice glicêmico e rico em fibras que promovem mais saciedade. Melhora o aspecto da saúde da pele e olhos por ser um alimentos rico em vitamina A, atua na coagulação sanguínea e melhora a contração muscular.

## CHIPS DE ABÓBORA

### Ingredientes

1 abóbora japonesa pequena  
4 dente de alhos médios descascados  
Azeite de oliva para regar  
alecrim fresco  
sal e pimenta do reino a gosto

### Preparação

Aqueça o forno a 180 °C

Lave bem a abóbora, seque e corte-a em lascas bem finas mas mantenha a casca.

Coloque uma folha de papel alumínio em uma forma e ponha as lascas de abóbora tempere com azeite, pimenta do reino, sal e alecrim.

Leve ao forno por 60 minutos ou até que fique bem sequinho sempre verificando e virando as lascas de abóbora para assar dos dois lados.



# ABOBRINHA

As vitaminas do complexo B que estão presentes na abobrinha auxiliam nos processos de digestão de alimentos e absorção de nutrientes.

A vitamina B3 (Niacina) presente na abobrinha beneficia o sistema nervoso, atuando como protetor de doenças degenerativas como Alzheimer.

As fibras insolúveis presentes na casca melhoram o funcionamento intestinal.

## VINAGRETE DE ABOBRINHA

### Ingredientes

2 abobrinhas médias  
1 pimentão  
2 tomates pequenos  
1 cebola pequena  
1 colher (sobremesa) de sal  
pimenta-do-reino preta a gosto  
salsinha ou coentro a gosto  
1/4 de xícara (chá) de azeite  
1/4 de xícara (chá) de limão a gosto e  
água quanto baste

### Preparação

Corte em cubos pequenos a abobrinha, pimentão, tomate e cebola. Misture os ingredientes e tempere com o azeite, pimenta e sal. Finalize com a adição do suco de limão e se preferir coloque água.

# BANANA

A banana é uma fruta doce e de fácil digestão. Sua doçura permite que seja usada em preparações como substituto do açúcar.

É rica em potássio, um micronutriente que previne câimbras e que atua no controle da pressão arterial.

A banana é uma excelente fonte de energia, devido sua fonte de carboidrato, a frutose, ideal para os músculos esqueléticos durante a atividade física.

## Bolo de Banana

### Ingredientes

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 7 bananas

### Preparação

- Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o óleo e o leite.
- Acrescente a farinha de trigo aos poucos e continue batendo até obter uma massa lisa e homogênea.
- Adicione por último o fermento e bata na velocidade mínima do liquidificador.
- Unte uma forma média com margarina e farinha.
- Despeje o caramelo e as bananas cortadas no comprimento.
- Leve para assar em forno médio 180° C, preaquecido por aproximadamente 30 minutos.

# GOIABA

A goiaba é duas vezes mais rica de em vitamina C do que a laranja .

A goiaba é uma das frutas mais completas. Rica em fibras insolúveis, solúveis licopeno, vitaminas do complexo B e minerais como cálcio, fósforo.

Previne alguns tipos de câncer como próstata, leucemia estômago. A goiaba também atua na imunidade.

## SUCO DE GOIABA COM BETERRABA

### Ingredientes

2 goiabas bem maduras

1/2 beterraba pequena

1 colher de sopa de açúcar

Suco de um limão

1 litro de água gelada

### Preparação

Lave e corte as goiabas em cubos

Lave e corte a beterraba em pedaços

No liquidificador, adicione todos os ingredientes

Bata bem até triturar a fruta

Coe o suco com ajuda de uma peneira

Sirva bem gelado, com folhas de hortelã decorando o copo.



# TOMATE

O tomate é um alimento rico em licopeno, coloração que dá o tom avermelhado em alimentos como melancia, tomate, e pimentão vermelho.

O licopeno, presente no tomate auxilia na prevenção e reparação de danos a células causados pelos radicais livres, assim evitando o câncer.

O tomate também é um alimento rico em vitamina A, que atua na saúde da visão e da pele.

## MOLHO DE TOMATE ASSADO

### Ingredientes

2 kg de tomates bem maduros  
10 dentes de alho descascados  
½ xícara de chá de azeite de oliva  
1 colher de chá de tomilho fresco ou alecrim  
Sal e pimenta do reino à gosto

### Preparação

Pré-aqueça o forno a 180°C.  
Lave os tomates e corte em 4 (não é necessário retirar sementes nem casca).  
Disponha os tomates numa assadeira grande.  
Tempere com sal e pimenta do reino, e coloque os dentes de alho entre os tomates.  
Regue com o azeite.  
Por último, coloque o tomilho.  
Leve ao forno médio por 1 hora ou até murchar e cozinhar os tomates.  
Retire do forno, espere esfriar um pouco e processe. Deixe na textura que desejar.

### Dicas

É possível congelar as porções para utilizar mais vezes.  
Deixe pedaços de tomate para ter uma textura mais rústica.

## BIBLIOGRAFIA

APOSTOLOPOULOS, V., ANTONIPILLAI, J., TANGALAKIS, K., ASHTON, J., & STOJANOVSKA, L. **Let's Go Bananas! Green Bananas and their Health Benefits**, PRILOZI, 38(2), 147-151, 2017.

ARAUJO, Edma Maria de; MENEZES, Hilary Castle de. **Estudo de fibras alimentares em frutas e hortaliças para uso em nutrição enteral ou oral**. Ciênc. Tecnol. Aliment., Campinas, v. 30, n. 1, p. 42-47, Mar. 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar da População Brasileira**. Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Atenção Básica, 2ª edição, páginas 15-24, 2014 Brasília. Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)> Acessado em 12 março de 2019..

CREMA, A.M. et al. **Educação nutricional e avaliação da aceitação de preparações culinárias contendo frutas e legumes para atletas adolescentes**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, vol.11, nº 61, página 24-31, 2017, São Paulo.

DE MARIA C.A.B e MOREIRA R.F.A. **A intrigante bioquímica da niacina – uma revisão crítica**. Química Nova, volume 34 página 10, 2011, Rio de Janeiro.

REIS, A., SOARES, J., SOUZA, A., MESSIAS, C.. **CONHECENDO OS BENEFÍCIOS DOS ALIMENTOS: ALIMENTOS FUNCIONAIS**. EXTRAMUROS - Revista de Extensão da Univasf, América do Norte, 2016.

GASPERI V. et al. **Niacin in the Central Nervous System: An Update of Biological Aspects and Clinical Applications**. International Journal of Molecular Science. 2019, ed.20, pag. 1-26, Italy, 2019.

**Autores**

Lidiane de Matos - Nutricionista CRN1/4184

Indiara Alves - Nutricionista CRN/11005

Jeieli Melo - Estagiária de nutrição do UniceuB

**Edição e Formatação**

Jeieli Melo - Estagiária de Nutrição do UniceuB

2019

