

Safra do mês: confira os benefícios dos vegetais da época e receitas práticas e saudáveis

Batata- doce, espinafre, tomate, vagem e abobrinha são algumas das opções para fevereiro

É tempo de espinafre e batata- doce!

E não é apenas porque é verão e as dietas com esse tubérculo muito versátil e nutritivo estão na moda, mas porque alimentos de época, aqueles que crescem e são colhidos naturalmente em determinado período do ano, são a melhor opção. Afinal, quando consumidos na época estão mais frescos, têm mais sabor e maior valor nutricional, e ainda costumam ter preços mais baixos.

“No contexto da atenção básica em saúde, falar de alimentos de época é falar de comida de verdade”, resume a nutricionista Ana Carolina Sztanderski Curalov, que atua em duas Unidades Básicas de Saúde (UBSs) da zona norte, a Nova Esperança e a Santo Dias. “Os alimentos de época são importantes para a população porque estão mais disponíveis, permitem preparações simples e valorizam a cultura alimentar local”, reforça a profissional.

E encontrar alimentos de época é mais fácil, eles estão não só no setor de hortifruti das grandes redes, mas também nas feiras, sacolões, varejões, e mercados de bairro, além das hortas, que podem ser comunitárias e, claro, em armazéns solidários do município que oferecem descontos à população.

Dentre os alimentos da safra de fevereiro, a Ana Carolina destaca os benefícios da batata- doce: “ela faz parte do grupo alimentar dos energéticos (carboidratos) de estrutura complexa, te dá energia gradual e se consumida com alguma fonte de proteína (ovo, frango, carne ou feijões) aumenta mais ainda a saciedade. Além disso, contém fibras, que ajudam no intestino e no controle do apetite.”

Já o espinafre, outro vegetal da safra de fevereiro, fornece ferro e ácido fólico, vitamina K e magnésio, nutrientes essenciais para a saúde do sangue e do organismo em geral. “Ajuda na prevenção da anemia, é anti-inflamatório e antioxidante”, ensina a nutri, que elaborou duas receitas com estes alimentos.

Safra de fevereiro

Frutas - abacate geadá, acerola, banana ouro, carambola, figo, goiaba, jaca, limão galego, manga keity, mexerica mandarina, pera nacional, pitaia, seriguela e uva brasil

Legumes - abóbora d'água, abobrinha brasileira, batata-doce branca e rosada, feijão-de-corda, jiló, pepino japonês, pimenta cambuci, quiabo, tomate cereja, tomate débora e vagem metro

Verduras - Acelga, Agrião, Alface (americana, crespa, lisa e mimosa), Almeirão, Escarola, Espinafre, Moyashi e Rúcula.

RECEITAS

Bolinho simples de batata- doce para o café da manhã ou lanche da tarde

Ingredientes

Batata- doce cozida e amassada - 1 xícara de chá

Ovo - 1 unidade

Aveia em flocos ou farinha de mandioca - 2 colheres de sopa

Sal - 1 pitada

Fio de óleo para untar a frigideira ou a assadeira

Modo de preparo

Misturar tudo até formar uma massa firme. Modelar os bolinhos e assar no forno ou dourar na frigideira.

Torta de espinafre para lanche da tarde ou jantar

Ingredientes

Espinafre lavado, picado e refogado no alho e cebola - 1 maço

Ovo - 2 unidades

Cebola picada - 1/2 unidade

Alho amassado - 1 dente

Sal a gosto

Óleo para untar

Massa:

Farinha de trigo ou farinha de aveia - 1 xícara

Leite ou água filtrada - 1 xícara

Ovo - 2 unidades

Óleo - 2 colheres de sopa

Fermento químico - 1 colher de chá

Modo de preparo

Refogar o alho e a cebola no óleo, adicionar o espinafre e ajustar o sal. Reservar. Bater os ingredientes da massa e misturar o fermento por último. Em uma forma untada, colocar metade da massa, o recheio e cobrir com o restante da massa. Assar em forno médio (180 °C) por cerca de 35–40 minutos.

<https://prefeitura.sp.gov.br/web/saude/w/safra-do-m%C3%AAs-confira-os-benef%C3%ADcios-dos-vegetais-da-%C3%A9poca-e-receitas-praticas-e-saudaveis>

Veículo: Online -> Portal -> Portal da Prefeitura da Cidade de São Paulo