

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

---

*Abóboras, além de batata-doce, repolho, pepino e almeirão estão entre as opções no mês de março*

Em termos botânicos elas são classificadas como frutos, da mesma família do melão, da melancia e do pepino. Já na culinária e na nutrição, as abóboras costumam ser tratadas como legume, apresentando-se em diversos formatos, que permitem inúmeras preparações, inclusive doces e cruas. Pela sua variedade e disponibilidade, elas estrelam a safra de legumes no mês de março.

A nutricionista Ana Carolina Ana Carolina Sztanderski Curalov, que atua nas Unidades Básicas de Saúde (UBSs) Nova Esperança e Santo Dias, na zona norte, destaca ainda os benefícios das abóboras: com alto teor de água, vitamina C e potássio, elas auxiliam na regulação do corpo e têm fibras que ajudam na saciedade, na digestão e equilíbrio do intestino.

A abóbora paulista ou abobrinha brasileira, de formato comprido, pode ser usada em refogados, sopas e doces. É a mais fácil de descascar, porque sua casca é bem mole, se comparada com as outras variedades, como a cabotiá (abóbora japonesa) ou a moranga; ambas ficam deliciosas em purê ou ainda raladas para compor uma salada colorida com o repolho, outra verdura em alta na safra. Roxo ou verde, o repolho pode ser comido cru em saladas, sanduíches, refogado, assado no forno ou cozido no vapor, em ensopados ou outros preparos como os charutos da culinária árabe.

Os alimentos de época, aqueles que crescem e são colhidos naturalmente em determinado período do ano, são sempre 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, desde as populares e amadas feiras-livres de bairro ao setor de hortifruti das grandes redes de supermercado, além é claro, em armazéns solidários do município que oferecem descontos à população residente do município de São Paulo com cadastro ativo no CadÚnico.

Confira a lista do mês e uma dica de preparo:

Legumes: abóbora d'água, abóbora japonesa (cabotiá), abóbora paulista, abóbora seca, batata doce branca, batata doce rosada, chuchu, jiló, lenkon, nigagori, pepino caipira, pepino comum e quiabo.

Verduras: acelga, agrião, alface crespa, almeirão, almeirão pão de açúcar, catalonha, cebolinha, escarola, gengibre com folhas, hana nira, hortelã, mostarda, radicchio, repolho verde, repolho roxo, rúcula e salsão branco/verde.

Diversos: alho importado, cebola roxa e ovo branco.

## **RECEITA**

abobrinha brasileira e ovo

Ingredientes

Abobrinha brasileira média picada - 1 unidade

Ovos - 2 unidades

Alho amassado - 1 dente

Cebola picada - 1/2 unidade

Fio de óleo pra untar

Sal a gosto

### **Modo de preparo**

Refogar o alho e a cebola no óleo. Adicionar a abobrinha e refogar até ficar macia. Quebrar os ovos, misturar e cozinhar até atingir o ponto desejado.

Sugestões: Pode acrescentar cheiro-verde. Servir com arroz e feijão, salada e até ser recheio de um sanduiche.

<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-pr%C3%A1ticas-e-saud%C3%A1veis>

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