

SABORES DE VERÃO

prefira os alimentos da estação!

CONFIRA AS FRUTAS E LEGUMES DO VERÃO:

Abóbora, abobrinha, agrião, alcachofra, alho, batata-doce, berinjela, cenoura, chicória, chuchu, jiló, mandioca, milho-verde, nabo, pimentão, quiabo, rabanete, repolho, abacaxi, abacate, ameixa, banana, caju, coco, figo, goiaba, jaca, laranja, limão, maçã, manga, maracujá, melancia, melão, pera e uva.



Brasil, um país tropical, marcado por sua variedade e diversidade de alimentos naturais. Mas apesar da disponibilidade de frutas e de verduras o ano inteiro, é bom lembrar que cada uma tem sua época do ano ideal para ser colhida. Os benefícios em comer os alimentos da estação estão no preço, que diminui, assim como a utilização de agrotóxicos, uma vez que é mais fácil ter uma boa colheita. Além disso, esses alimentos ficam muito mais saborosos e nutritivos, pois têm as condições ideais para desenvolverem ao máximo suas características. Privilegie, sempre que possível, as produções orgânicas.

Aquele milho cozido na praia...

É uma excelente fonte de vitaminas do complexo B, vitamina A e C, é rico em manganês, e por isso tem ação antioxidante. Diferentemente de outros cereais, como o arroz e o trigo, que são refinados no processo de industrialização, o milho conserva sua casca, é rico em fibras que aumentam a sensação de saciedade, melhoram o trânsito intestinal e ainda auxiliam no controle do colesterol. De preferência ao milho-verde cozido ou assado, na espiga mesmo, evite o milho de latinha cheio de conservantes.



Melancia, uma fruta tão refrescante...

Por ser composta por 92% de água, rica em vitaminas A, B (B1, B2, B3) e C, além de conter minerais, como potássio e magnésio. Possui elevadas concentrações de licopeno que, além de conferir a cor avermelhada, é um potente antioxidante, associado a menor ocorrência de doenças coronarianas e alguns tipos de câncer.

Viva o verão e as diversidades da estação!



REFERÊNCIA

DONADIO, L.C.; ZACCARO, R.P. Valor nutricional de frutas. SOCIEDADE NACIONAL DE AGRICULTURA. Alimentação e Nutrição: milho, energia em forma de grão. Fev. 2016. Disponível em: <<http://www.sna.agr.br/milho-energia-em-forma-de-grao/>>. Acesso em: 14 nov. 2018.