



DNA da Alimentação

Receitas Saudáveis

Samuel .V

Pedro .A

Wesley .B

Introdução:

Nosso alimento preferido:

O sushi

Popularmente conhecido como “enroladinhos”, é feito com uma pequena tira de arroz compactada avinagrada, que cobre um pedaço de peixe cru ou outros ingredientes, que são enrolados por uma tira de nori, que são folhas de algas marinhas desidratadas. Considero um alimento saudável, pois não é frito e é feito de ingredientes naturais, como arroz, algas e peixe.



O que são receitas saudáveis?

Receitas saudáveis são feitas com ingredientes que fazem bem para a saúde, ou não fazem mal, tendo baixo teor de gordura, de sal e açúcar, ingredientes integrais, naturais entre outros.



DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS

O QUE É UM ALIMENTO NATURAL?

Alimentos que provêm de fontes originais da natureza sem no entanto terem sido obrigatoriamente produzidos com os insumos modernos. São os alimentos que não foram produzidos em laboratórios como por exemplo, sabores e corantes artificiais de frutas, verduras, leite e tantos outros químicos empregados na moderna indústria de alimentos.

O QUE É UM ALIMENTO INTEGRAL?

São os alimentos que mantêm, ao serem consumidos, todos os seus integrantes nutricionais básicos. Por exemplo, farinha de trigo integral gerará um produto com a totalidade dos ingredientes básicos para um pão nutritivo.

Gorduras

Óleos e substâncias similares são classificados como lipídios, devido às suas semelhanças em solubilidade. Eles são os micronutrientes responsáveis por diversas funções importantes para o organismo. Além de sua função energética, pois liberam maior quantidade de calorias por grama, as gorduras são também excelentes veículos de vitaminas lipossolúveis (solúveis em gordura)

Vitaminas

Contribuem para a metabolização da matéria e da energia e são bastante heterogêneas do ponto de vista bioquímico e fisiológico. De acordo com a solubilidade, podem ser divididas em hidrossolúveis (solúveis em água) e lipossolúveis (solúveis em gordura). As primeiras compreendem as vitaminas C e do complexo B, enquanto as lipossolúveis são as vitaminas A, D, E e K.

Nutrientes

Os nutrientes são substâncias encontradas nos alimentos e que possuem funções específicas no organismo. Eles são essenciais para o funcionamento adequado do corpo humano.



Alimentos funcionais:

Os alimentos funcionais caracterizam-se por oferecer vários benefícios à saúde, além do valor nutritivo inerente à sua composição química, podendo desempenhar um papel potencialmente benéfico na redução do risco de doenças crônicas degenerativas, como câncer e diabetes, dentre outras.

Exemplos:

Soja e derivados, peixes como sardinha, salmão, atum, anchovas, truta e arenque, óleos de linhaça, nozes, amêndoas, castanhas e azeite de oliva. azeitonas abacate e frutas.

Receitas Saudáveis:

Receita 1 (Feito por Pedro Arthur)

Suco de limão Ingredientes:

- 2 limões taiti
- 1.750 ml de água
- Gelo (a gosto)
- Açúcar (4,5 colheres de sopa)



Como preparar:

Corte 2 limões taitis lavados, retirando apenas a casca das 2 extremidades.



Dívuda cada limão em 4 partes, retirando todo o miolo branco.



Bata os limões no liquidificador com 500 ml de água por 5 segundos.



Peneire e bata novamente com mais 1.250 ml de água, gelo e açúcar.



E seu suco de limão está pronto.



Receita 2: (feita por Wesley Batista)- Crépioca

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de tapioca
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

bata a gema do ovo com uma colher de sopa, adiciona a farinha de tapioca (1 colher de sopa) e a pitada de sal, coloque em uma frigideira (não vai óleo) espera uns 5 minutos e está pronta a crépioca. O recheio é a gosto.



Picolé Salada de Frutas (Pedro Arthur)

Ingredientes:

- frutas de sua preferência
- 700 ml de suco (eu usei suco natural de acerola e laranja)
- açúcar a gosto ou adoçante
- palitos

Modo de preparo:

- Coloque as frutas picadas em cubinhos na picoleteira (forma do picolé).
- Adicione o suco, usando funil.
- Leve ao freezer e quando ganhar consistência coloque os palitos.
- Deixe congelar.



E seu Picolé Salada de frutas está pronto!

Como fazer suco de acerola



Ingredientes:

- 1 copo de acerolas maduras e lavadas (250 ml)
- 1 copo de água (250 ml) bem gelada
- 2 colheres de açúcar

Modo de preparo:

- Bata a acerola com a água no liquidificador até que a polpa se solte da semente, isso dá mais ou menos 1 minutinho
- Volte para o liquidificador e coe novamente, coloque o açúcar e bata por 2 minutos.

Agora é só servir :)



Dica: O suco fica mais gostoso se espremer uma laranja!

Infelizmente o livro acaba aqui:!

Espero que vocês tenham gostado do livro e que possam fazer todas essas receitas gostosas, e que esse livro desperte em você a vontade de aprender ainda mais receitas saudáveis!

Não se esqueçam de tomar cuidado com o que comem e sempre verificar a lista de ingredientes dos alimentos e como são feitos.

O saudável é mais gostoso!