

Receita 2

Estrogonofe de Proteína de Soja



Ingredientes

- 1 pacote de proteína de soja bolinha pequena
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 caldos de legumes
- ½ xícara de molho de tomate pronto
- 1 vidro de palmito picado
- 2 colheres de sopa de catchup
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 caixinha de creme de leite
- Salsinha a gosto

Modo de Preparo

- 1) Deixe a proteína de soja de molho com água morna para hidratar por ½ hora.
- 2) Após esse tempo escorra muito bem.
- 3) Refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente a proteína de soja.
- 4) Mexa bem e acrescente os demais ingredientes na ordem.
- 5) Deixe apurar um pouco e desligue. Sirva com arroz.

Receita 3

Frango no Molho de Alecrim



Ingredientes

- 1 kg. de coxa ou/ e ante-coxa;
- 6 dentes de alho fatiados;
- 2 colheres (de sopa) de óleo;
- 1 galho pequeno de alecrim, ou 1 colher (de sobremesa);
- 100 gramas de azeitonas pretas pequenas;
- 1 colher (de sopa) de extrato de tomate;
- 1 copo de água quente;
- Sal a gosto

Modo do Preparo

- 1) Refogar o frango com azeite até dourar um pouquinho, com a panela destampada.
- 2) Colocar o alho em fatias, o alecrim e o sal.
- 3) Deixar refogar um pouco para absorver bem o sabor dos temperos.
- 4) Por último adicionar o extrato de tomate com um copo de água quente e deixar cozinhar até amolecer o frango e formar um molho. Se necessário, é possível adicionar mais água.

Dicas de Leitura

Anticâncer - Prevenir e Vencer Usando Nossas Defesas Humanas

Autor: David Servan-Schreiber

Partindo de sua própria experiência com a doença, o autor faz um minucioso resumo das mais recentes pesquisas para nos trazer uma visão inédita de como a alimentação, o estilo de vida e a condição emocional são tão importantes quanto os remédios na luta contra o câncer.



Boletim Informativo nº 3

Carnes : O que você deve saber



Ficha Técnica

Publicação da responsabilidade do Grupo de Estudos Nutrição e Estresse Oxidativo (GENEO) da UFSC, constituída pela coordenadora, **Patricia Faria Di Pietro**, e suas colaboradoras, Alyne Cardoso, Ana Lígia M. Gomes, Cecília Cesa, Cristiane Sabel, Gabriela da Silva, Haruna Koide, Marina Heineck e Sheyla de Liz.

Os alimentos de origem animal, como carnes, aves, peixes e ovos, contribuem para uma alimentação nutritiva, mas alguns, quando ingeridos em grande quantidade, podem ser fatores de risco para o desenvolvimento de doenças.

O consumo de carnes, principalmente vermelhas, tem sido fortemente relacionado com prováveis causas do câncer de mama. Sendo assim, em nosso projeto recomendamos limitar seu consumo em, **no máximo, duas vezes na semana.**

Cronograma

Contatos telefônicos quinzenais.

Encontros presenciais:

Local - Laboratório de Comportamento Alimentar - Campus Universitário da UFSC - Florianópolis/SC

- 1º Encontro: 27/08/2010

- 2º Encontro: 22-26/11/2010

- 3º Encontro: 28-31/03/2011

- 4º Encontro: 27-30/06/2011



= 2 vezes / Semana

É importante saber que o termo **"Carne Vermelha"** não se refere somente a carne bovina, mas também às carnes de porco, cordeiro e cabra, de animais domesticados, incluindo ainda aquela carne contida nos alimentos processados.



Os alimentos processados e derivados de carne, como salsicha, salame, linguiça, carnes defumadas, presunto, em geral contêm excesso de sal e gorduras, e acabam aumentando as taxas do mau colesterol no nosso organismo, e por isso seu consumo deve ser evitado.



As carnes possuem nutrientes muito importantes para a nossa saúde.

São fontes de proteínas de boa qualidade, de **zinco**, e ainda, são importantes fontes de **ferro** e **vitamina B12**. O ferro e a vitamina B12 fazem parte da formação do sangue, logo sua falta pode gerar anemias.

Mas o zinco presente na carne vermelha pode ser substituído por alguns alimentos vegetais, sendo eles os **grãos de feijão e de soja cozidos, semente de abóbora, castanhas**, dentre outros.



Universidade Federal de Santa Catarina
Departamento de Nutrição
Laboratório de Comportamento Alimentar

(48) 3721-8014



Você não precisa excluir a carne vermelha de sua dieta, mas deve consumi-la com moderação, sendo o seu consumo de, no máximo, **500g de por semana**, o que corresponde a dois pedaços médios de carne por semana.

Para facilitar suas escolhas, sugerimos algumas dicas.

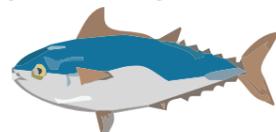
Dicas de Nutricionista



1 **Aumente o consumo de peixe**, pois é uma boa fonte de proteínas e de gorduras importantes para a saúde, além de apresentar boa quantidade de minerais necessários para o organismo.



Peixes ainda são ricos em ômega-3, que é um tipo de gordura bastante benéfica à saúde, que diminui o risco de doenças do coração.

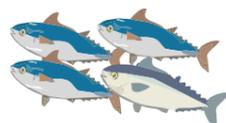


Tanto os peixes de água doce como de mar são saudáveis.

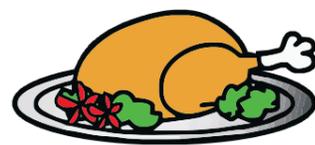
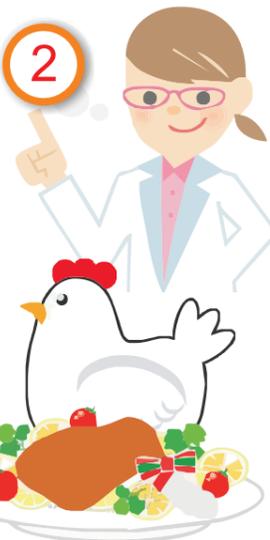
Alguns exemplos são:

- Rio (água doce): traíra, cará, bagre, carpa, dourado, tilápia, lambari.

- Mar (água salgada): tainha, pescada, anchova, garoupa, corvina.



Consuma também o **2** **frango**, um tipo de carne saudável, pobre em gorduras, desde que consumido sem pele e em preparações que não utilizam frituras.



Sendo assim, lembre-se de tirar toda a pele antes de prepará-lo e você pode ainda usar temperos naturais, como alecrim, manjerona, tomilho, manjeriço, sálvia, salsa, cebola, pimentão, para deixá-lo mais saboroso.



3 **Você pode consumir também a proteína texturizada de soja (PTS)**, ou carne de soja, que é uma boa fonte de proteína vegetal.



A proteína texturizada de soja tem vários modos de utilização:

- Pode substituir a carne moída ou ser misturada a ela em diversas preparações (para manter a mesma qualidade, mas sem utilizar tanta carne);
- na feijoada;
- no estrogonofe;
- em hambúrguers;
- nos picadinhos;
- nos recheios;
- em sopas e refogados.



4 **Prefira as carnes magras**, como lombo, lagarto, patinho, miolo da paleta, coxão mole, coxão de dentro, alcatra. Mesmo a carne sendo magra, quando aparecer alguma gordura visível lembre-se de retirar antes do preparo.



Relembramos de novo...

Limite o consumo de carne vermelha em, no máximo, 2 vezes na semana, no total de 500 grama que corresponde a aproximadamente 2 pedaços médios de carne!

Receita I Corvina com Batata Doce



Ingredientes

- 1 corvina limpa de aprox. 1,5kg
- 2 tomates sem pele e sem semente
- ½ maço de salsa
- 2 cebolinhas
- 1 dente de alho
- 1 cebola grande
- sal e azeite a gosto
- 3 batatas doces médias

Modo de Preparo

- 1) Corte a corvina em 04 partes e tempere apenas com sal. Pique os tomates, o alho, a cebola, a salsa e a cebolinha de forma que fiquem minúsculos.
- 2) Numa panela coloque as partes da corvina e acrescente água quente até ficar uns 3 dedos acima do peixe. Espere ferver e acrescente o alho e a cebola e os tomates.
- 3) Numa panela de pressão, cozinhe as batatas doces. Quando o peixe estiver quase cozido, acrescente a salsa e a cebolinha. Prove o sal e acerte se necessário. Regue o caldo com um fio de azeite.
- 4) Sirva o peixe em prato apropriado, muito bem escorrido. Acrescente um pedaço de batata doce ao prato. Coloque o caldo por cima.

