

**A R R A I Á**

**DENDI CASA**



# Introdução



A festa junina é uma tradicional comemoração que acontece durante o mês de junho. É comum em todas as regiões do Brasil, especialmente no Nordeste, e foi trazida para o país por influência dos portugueses no século XVI<sup>1</sup>.

Possuía inicialmente caráter exclusivamente religioso, ligado ao catolicismo, em homenagem a Santo Antônio, São João e São Pedro; porém, foi se transformando também em uma comemoração popular, associando-se a símbolos típicos das zonas rurais<sup>1</sup>.



Além das roupas características, decoração com bandeirinhas e balões, danças em volta da fogueira e brincadeiras, as comidas típicas são protagonistas nessa festividade. Muitas receitas tradicionais preparadas com alimentos regionais brasileiros compõem o “arraiá”, destacando-se o milho, amendoim, coco, aipim ou mandioca e a batata doce.

Este ano, devido às recomendações de distanciamento social, evitando aglomerações, a fim de reduzir o contágio de Covid-19, muitas festas juninas tradicionais foram canceladas. Porém, para quem não quer deixar a data passar em branco, ela deverá ser reinventada e restrita aos lares, com as pessoas que já são do convívio de casa, realizando o verdadeiro “**Arraiá Dendi Casa**”!



Nesta edição serão apresentadas **opções mais saudáveis de receitas típicas**, destacando-se os **benefícios dos principais alimentos utilizados**, além de **orientações** relacionadas à alimentação nestas comemorações.

# Receitas Típicas



Em vários pratos é possível reduzir ou trocar alguns ingredientes sem perder o tradicional paladar desta época do ano. Ao preparar os quitutes para a festa, é importante **utilizar com moderação açúcar, gordura e sal<sup>2</sup>**.

Pensando nisso, separamos algumas receitas típicas das festas juninas com ingredientes que também podem trazer algum benefício para a sua saúde.

Então, pegue seu chapéu de palha e vá para a cozinha!

## Paçoca salgada de pinhão e amendoim<sup>3</sup>

### Ingredientes:

- 1 cebola picada
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 2 xícaras (chá) de pinhão cozido
- 1 xícara (chá) de amendoim torrado
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca torrada
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

### Preparo:

Refogue a cebola no azeite. Processe o pinhão e o amendoim e adicione à panela junto com farinha de mandioca, o sal e a salsa. Deixe esquentar bem e sirva.

## PINHÃO<sup>4</sup>

É uma semente com boa fonte de carboidrato complexo e rica em fibras, fornecendo energia e promovendo saciedade.

Rico em antioxidantes, pode ainda atuar na saúde cardiovascular, combater o envelhecimento precoce e fortalecer o sistema imunológico.





## *Espetinho de frango com especiarias<sup>5</sup>*

### **Ingredientes:**

- 500g de peito de frango
- 3 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1/2 colher (chá) de cominho, de coentro e de gengibre (todos em pó)
- Sal e pimenta do reino a gosto

### **Preparo:**

- Em uma tigela adicione o alho, o cominho, o coentro, o gengibre, a páprica, o sal, a pimenta do reino, o azeite e o suco de limão. Misture e reserve.
- Corte o peito de frango em cubos médios.
- Despeje o molhinho com os temperos e misture bem. Deixe marinando alguns minutos.
- Monte os espeto com os cubos de frango.
- Em um frigideira quente doure os espetinhos de um lado, vire e doure do outro.
- Sirva a seguir com um molho de sua preferência.

### **CARNES<sup>4</sup>**

Os espetinhos de frango ou de carne vermelha magra, como alcatra e patinho moído, são as melhores opções. As carnes, no geral, são boas fontes de ferro, nutriente que contribui na prevenção da anemia. As carnes são também fonte de vitamina B12, essencial para o bom funcionamento do sistema nervoso.

*Linguiça, bacon, salsicha e o salsichão devem ser evitados, por serem alimentos embutidos e ricos em sódio e gordura.*





## Caldo verde light<sup>6</sup>

### Ingredientes:

- 1 buquê de couve-flor
- 1 cebola picadinha
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picadinhos
- 1 peito de frango sem pele cortado em cubinhos
- ½ xícara (chá) de cheiro verde picadinho
- 1 maço de couve mineira cortada em tiras bem finas
- pimenta do reino moída a gosto
- sal a gosto

### Preparo:

Numa panela em fogo médio, refogue a cebola com azeite, coloque a couve-flor cortada, água até cobri-la e sal a gosto. Tampe e deixe cozinhar até amolecer por cerca de 20 minutos. Transfira para um liquidificador e bata até obter um creme homogêneo. Reserve.

Numa outra panela, coloque o azeite e refogue o alho. Depois coloque o frango em cubos e refogue. Adicione o cheiro verde picado e a pimenta do reino moída a gosto. Mexa, junte o creme do liquidificador e deixe aquecer. Desligue o fogo, junte a couve em tirinhas finas, mexa bem e sirva em seguida.

### COUVE-FLOR<sup>7</sup>

Possui antioxidantes com efeitos protetores contra o câncer e apresenta elevados teores de vitamina C e fibras.

### COUVE<sup>8</sup>

Rica em nutrientes, especialmente cálcio, ferro e vitaminas A, C, K e B5 (ácido pantotênico).



## *Chips de batata doce<sup>9</sup>*

### **Ingredientes:**

- 300g de batata doce
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva comum ou aromatizado.
- Alecrim (opcional).

### **Preparo:**

Pré-aqueça o forno a 180°C. Higienize, descasque e corte num ralador as batatas em fatias finas. Mergulhe na água gelada por 10 minutos. Escorra e seque as batatas com papel toalha e pincele dos dois lados com azeite, distribua por cima de uma assadeira antiaderente. Leve ao forno e asse por cerca de 40 minutos ou até dourar, sempre olhando e virando as batatas a cada 5 minutos. Polvilhe com sal a gosto e sirva.



### **BATATA DOCE<sup>8</sup>**

Tem alto valor energético, pois é rica em carboidratos. Também fornece quantidades razoáveis de vitaminas A e C e algumas do complexo B. As batatas de polpa alaranjada são excelentes fontes de vitamina A devido ao teor de carotenoides.

### **PIPOCA<sup>10</sup>**

É um tipo de milho, rico em fibras, que possui vitaminas E, B1, B2 e os carotenoides, considerados antioxidantes. Além disso, contém minerais como cálcio, sódio, iodo, ferro, zinco, manganês, cobre, selênio, cromo, cobalto, cádmio e fósforo. Porém, deve ser preparada sem excesso de sal e gordura.

## *Pipoca com alecrim e açafrão<sup>11</sup>*

### **Ingredientes:**

- ¾ de xícara de milho para pipoca
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 ramo de alecrim
- 1 colher (café) de açafrão
- Sal a gosto

### **Preparo:**

Despeje o milho na panela e adicione o azeite. Quando a primeira pipoca estourar adicione o açafrão igualmente sobre o milho e tampe a panela. Mexa de vez em quando a panela tampada sobre o fogo para não queimar. Depois de terminado, adicione o alecrim e o sal a gosto.





### AMENDOIM<sup>4</sup>

Rico em ácidos graxos monoinsaturados, ou seja, gorduras "boas" que podem auxiliar no controle do colesterol e na prevenção de doenças cardiovasculares.

Contém também fitoesteróis que favorecem a eliminação do colesterol pelo intestino.

Por se tratar de um alimento rico em calorias, sua ingestão deve ser moderada, mesmo se ele for consumido sem adição de açúcar e sal.



### Paçoca doce funcional<sup>12</sup>

#### Ingredientes:

- 1 xícara de amendoim natural
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 1 semente de cardamomo
- 1 colher (chá) de canela
- 3 colheres (sopa) de rapadura

#### Preparo:

Aqueça o amendoim e a rapadura. Em seguida, leve-os ao liquidificador junto com o cardamomo na potência baixa até que se transforme em uma pasta.

Leve a aveia com canela ao fogo em uma frigideira antiaderente, e salteie até que fique mais seca, como uma farofa.

Junte tudo e modele no formato que preferir.

A paçoca também pode incrementar seu iogurte, frutas e sobremesas.

### Quentão não alcoólico

#### Ingredientes:

- 1 litro de água
- 1 xícara de hibiscus
- Lascas de gengibre
- Casca de 1 laranja
- Cravos da índia
- Canela em pau
- Anis estrelado
- 1 pitada de noz moscada
- Açúcar mascavo ou adoçante a gosto

#### Preparo:

Ferver todos os ingredientes por 15 minutos, abafar a panela. Beber morno.

### ESPECIARIAS<sup>4</sup>

Por ser preparado com gengibre, canela, cravo da índia e cascas de laranja, possui ação anti-inflamatória e cicatrizante.





## Cocada light cremosa<sup>13</sup>

### Ingredientes:

2 xícaras (chá) de coco ralado sem açúcar;  
2 colheres (sopa) de amido de milho;  
1 xícara (chá) de adoçante culinário;  
100 ml de leite de coco light;  
Canela em pau e cravo (opcionais)

### Preparo:

Num recipiente, dissolva o amido no leite de coco, misture muito bem e coloque em uma panela funda. Então, acrescente os outros ingredientes um a um e leve ao fogo baixo mexendo sempre até que o leite reduza de volume e ganhe uma consistência cremosa. Retire do fogo, disponha em um refratário e sirva quente ou frio.



## COCO<sup>14</sup>

A polpa do coco além de vitaminas e minerais, tem uma combinação de ácidos graxos que traz muitos benefícios importantes para a saúde. É repleta de flavonóides que ajudam na prevenção de doenças cardíacas, têm ação antibacteriana, antiviral e anti-inflamatória, além de estimular a produção de enzimas que melhoram imunidade e combatem substâncias cancerígenas.





## Doce de abóbora com coco<sup>15</sup>

### Ingredientes:

300g de abóbora cortada em cubos  
100ml de suco de laranja sem açúcar  
4 colheres (sopa) de adoçante culinário  
2 cravos da índia  
1 canela em pau  
2 colheres (sopa) rasas de coco ralado

### Preparo:

Em uma panela pequena, coloque a abóbora, o suco de laranja, o adoçante, os cravos e a canela e leve em fogo baixo, mexendo de vez em quando até a abóbora ficar macia. Se for necessário, acrescente água fervente para não queimar.

Quando a abóbora estiver bem macia, retire a panela do fogo e misture o coco ralado. Deixe esfriar e sirva.

## Bolo de aipim<sup>16</sup>

### Ingredientes:

3 ovos  
500g de aipim ralado cru (tem que ser do branco)  
1 xícara e 1/4 de adoçante culinário ou 1 e 1/2 de açúcar demerara  
1 xícara de coco ralado fresco  
2 colheres (sopa) de óleo de coco ou outro óleo vegetal  
300ml de leite de coco  
1 colher (sopa) de fermento

### Preparo:

Misture o aipim ralado, o coco ralado e o leite de coco. Reserve. Bata os ovos, o adoçante ou demerara e o óleo até formar uma mistura esbranquiçada. Por último adicione a mistura de aipim e incorpore o fermento. Coloque em forma untada de 25cm e leve ao forno 180 graus por 30 minutos.

## ABÓBORA<sup>8</sup>

Rica em vitamina A, também fornece vitaminas do complexo B, cálcio e fósforo.

As sementes podem ser torradas e consumidas como aperitivo. Elas podem conter até 50% de óleo, com propriedades antioxidantes e 35% de proteína.



## AIPIM OU MANDIOCA<sup>8</sup>, 17

É um dos principais alimentos energéticos, ou seja, rico em carboidratos, utilizados no Brasil. É fonte de vitamina C, cálcio e fósforo.





Não dá para imaginar uma festa junina sem comidas feitas com este alimento, não é verdade?

É rico em **vitamina A**, **vitaminas do complexo B**, **fibras** e **minerais**, além de desempenhar papel importante na prevenção da prisão de ventre e de hemorroidas.

Ele serve de base para muitos pratos típicos e vai bem tanto em preparações doces quanto salgadas. Portanto, ao preparar receitas com este ingrediente deve-se ter **atenção quanto ao excesso de óleo, sal e açúcar**.

O **milho cozido** é uma boa opção pois promove saciedade. Para deixá-lo mais saudável, basta evitar o acréscimo de manteiga ou margarina.



Para outras preparações com milho, como curau, pamonha e bolo de milho, deve-se **evitar acrescentar leite condensado** e **diminuir a quantidade de açúcar da receita**.

# Como participar da Festa Junina com moderação e animação<sup>2</sup>?



Prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados, ao invés dos processados, ou seja, utilize milho em espiga ao invés do milho em lata.

Veja o **Boletim SETAN nº 02/ 2020** sobre os tipos de alimentos.

Açúcar mascavo, demerara ou rapadura são menos processados e têm mais nutrientes que o refinado, mas, a quantidade a ser ingerida deve ser a mesma.

Veja o **Boletim SETAN nº 06/ 2020** sobre os açúcares.

Avalie fazer algumas substituições: leite integral por desnatado, creme de leite por creme de ricota, açúcares por adoçante culinário.

Veja o **Boletim SETAN nº 07/ 2020** sobre os adoçantes.

Utilize as especiarias e os temperos naturais pra dar mais sabor aos seus pratos juninos.

Veja o **Boletim SETAN nº 09/ 2020** sobre os condimentos.

Planeje antecipadamente quais receitas irão fazer parte da sua festa e as prepare em quantidade adequada, evitando sobras para o dia seguinte.

Modere nas frituras e nas bebidas alcoólicas, assim você controla as calorias ingeridas.

Procure alimentar-se normalmente ao longo do dia, sem pular refeições. Assim você evitará chegar na hora da festa com muita fome.

Não se sirva de grandes porções dos seus pratos tradicionais preferidos.

Coma devagar, apreciando o sabor dos alimentos, pois será mais fácil perceber a saciedade, evitando comer em excesso.

Os festejos juninos não se resumem à comida, portanto, aproveite a companhia das pessoas queridas, faça chamadas de vídeo com amigos e familiares.

Crie uma *playlist* animada, pense na decoração, que pode ser simples, separe a roupa xadrez ou de cores alegres, movimente-se com danças e brincadeiras.

**A T E O P R O X I M O !**

*Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO*

*Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE*

*Setor de Alimentação e Nutrição - SETAN*

*Equipe organizadora - Nutricionistas*

*Lidia Araújo*

*Lidiane Pessoa*

*Luciana Cardoso*

*Priscila Maia*

*Contato: [nutricao.prae@unirio.br](mailto:nutricao.prae@unirio.br)*