

# COMPOSTOS BIOATIVOS EM ALIMENTOS: Receitas para colocar em prática



# Introdução<sup>1</sup>



Na edição anterior,

*Boletim SETAN nº 12/2021: Compostos Bioativos em Alimentos - CBA* ([clique para abrir](#)),

abordamos a importância destas substâncias na nossa alimentação, devido aos inúmeros benefícios que trazem à saúde. Dessa forma, nesta edição, mostraremos que a inserção de alimentos fontes de CBAs na rotina alimentar das famílias é mais simples do que imaginamos.

Com as receitas práticas, atrativas e saborosas que selecionamos, você verá que não é difícil aumentar a dose diária de CBAs. Na verdade, você verá que muitos deles já estão presentes no seu dia a dia.

Aproveitem!



# Receitas



## INGREDIENTES

- 3 ovos;
- 1/2 tomate picado;
- 1 colher de sopa de cenoura ralada;
- 1 colher de sopa de beterraba ralada;
- Cebola picada a gosto;
- Orégano a gosto;
- Pimenta do reino a gosto.

Sugestão: Outros vegetais podem ser adicionados, como o brócolis, por exemplo.

## Omelete Bioativo <sup>1</sup>

### MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em um recipiente fundo e leve à frigideira bem quente com manteiga ou outra gordura de sua escolha (azeite, óleo).





## Tomate recheado com ricota e espinafre <sup>2</sup>

### MODO DE PREPARO

1. Após higienizar as folhas de espinafre, corte-as em tiras bem finas e reserve-as.
2. Rale a ricota no ralo fino e reserve.
3. Em uma panela, refogue todos os temperos, acrescente o espinafre e reserve.
4. Adicione a ricota ralada e o requeijão e misture tudo em uma tigela.
5. Corte o tomate retirando o miolo. Recheie-o com o creme de espinafre.
6. Leve ao forno por aproximadamente 20 a 30 minutos e sirva.



### INGREDIENTES

- 6 tomates;
- 300g de ricota;
- 1/2 copo de requeijão;
- 1 maço de espinafre;
- 1 dente de alho;
- 1/2 talo de alho poró;
- 1/2 talo de salsaão;
- 1/2 cebola;
- 1/2 colher de café de sal;
- Pimenta do reino a gosto.



## INGREDIENTES

- 2 cenouras médias;
- 2 abobrinhas médias;
- 4 ramos de couve-flor;
- 4 colheres de sobremesa de alho-poró;
- 1 cebola pequena;
- 1 dente de alho;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 litro de água;
- 3 colheres de quinoa em flocos;
- 1/2 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem;
- 1/2 colher de sopa de cebolinha crua picada.

## Sopa de legumes com quinoa <sup>2</sup>

### MODO DE PREPARO

1. Higienize, corte os vegetais e coloque-os para cozinhar com água e sal.
2. Quando estiverem quase cozidos, adicione os flocos de quinoa e retire do fogo.
3. Acrescente o azeite e a cebolinha.
4. Sirva em seguida.



## INGREDIENTES

- 1 kg de tomates maduros (orgânicos de preferência);
- 1 cebola;
- 3 colheres (sopa) de óleo;
- Sal e ervas frescas a gosto.

## Molho de tomate rico em licopeno

### MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola em uma panela;
2. Acrescente os tomates lavados, sem as sementes e picados;
3. Deixe-os cozinhar até a consistência desejada para o molho;
4. Tempere a gosto e sirva.





## Pão de Cenoura <sup>1</sup>

### MODO DE PREPARO

1. Dissolva o fermento com o açúcar, metade do leite e 3 colheres de sopa de farinha de trigo e deixe fermentar.
2. Enquanto isso, bata no liquidificador a cenoura, o ovo, o sal, o óleo e a aveia com o restante do leite, até ficar bem cremoso.;
3. Acrescente este creme sobre a massa fermentada, mexa bem com as mãos e acrescente a farinha de trigo até a massa soltar das mãos;
4. Não deixe a massa ficar seca demais. Sove bem e deixe a massa dobrar de volume;
5. Em seguida, unte e enfarinhe duas fôrmas retangulares grandes, modele os pães conforme desejar e deixe novamente dobrar de volume. Pincele com gema de ovo, leve ao forno pré-aquecido a 200 °C e deixe-os até ficarem levemente dourados.



### INGREDIENTES

- 2 cenouras médias cruas cortadas em rodela;
- 1 ovo;
- 1 sachê de fermento biológico (10 g);
- 1 colher de sopa de açúcar;
- 1 colher de chá de sal;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- 150 mL de leite morno;
- 2 xícaras de chá de aveia em flocos ou farelo de aveia;
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo.

*A cenoura é uma boa fonte de carotenoides, como o betacaroteno, vitaminas, minerais e fibras dietéticas, possuindo antioxidantes importantes na prevenção de doenças.*



## INGREDIENTES

- 2 ovos inteiros;
- 3 colheres de sopa de goma de tapioca;
- 100g de queijo (parmesão, coalho, queijo curado, pois têm sabor mais intenso);
- 1 colher de sopa de semente de chia;
- 1 pitada de sal (experimente antes de colocar o sal, pois os queijos já são salgados);
- Folhas de mostarda a gosto, picadas bem miudinho;
- 1 pitada de açafrão;
- 1 pitada de pimenta do reino (opcional)

## Muffins de tapioca com compostos sulfurados

### MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto as sementes de chia e a folha de mostarda, que devem ser misturados ao final.
2. Em seguida, distribua o conteúdo em forminhas individuais de silicone e leve ao forno pré-aquecido a 200 °C, por aproximadamente 15 minutos ou até ficarem dourados.
3. Podem ser feitos também na airfryer, basta coloca-los por 12 minutos a 180°C.

Sugestão: podem fazer parte do seu café da manhã ou lanche da tarde.





## INGREDIENTES

- 2 xícaras de grão de bico (deixar de molho em água de um dia para o outro);
- 1 beterraba;
- 2 dentes de alho;
- 1-2 colheres de sopa gergelim branco torrado;
- Sal, pimenta e azeite a gosto.

## Homus com antocianinas

### MODO DE PREPARO

1. Coloque o grão de bico para cozinhar em água (despreze a água de remolho).
2. Asse a beterraba com casca no forno até ficar macia.
3. Bata no liquidificador o grão de bico cozido, a beterraba cozida, o alho cru, o gergelim até formar uma pasta homogênea.
4. Tempere com sal, pimenta e azeite a gosto.

*Sugestões: Pode ser consumida com torradas, palitinhos de vegetais, como cenoura, pepino.*





## Bolinho de Polifenóis <sup>1</sup>

### MODO DE PREPARO

1. Misture os ovos, o leite de coco e o xilitol em um recipiente;
2. Adicione a farinha de amendoim e o fermento, misturando até homogeneizar;
3. Coloque a massa em forminhas e adicione as frutas vermelhas a gosto;
4. Asse em forno a 180 °C durante 12 minutos ou até o palito sair limpo.



### INGREDIENTES

- 3 ovos;
- 60 ml de leite coco;
- 5 colheres de sopa de xilitol;
- 4 colheres de sopa de farinha de amendoim;
- Frutas vermelhas (mirtilo, amora e framboesa);
- 1 colher de chá de fermento.

*As frutas vermelhas contêm altos níveis de polifenóis, principalmente antocianinas, que conferem a sua coloração e se destacam pelo potencial antioxidante, associado com atividades antidiabética, anti-inflamatória e de prevenção de doenças cardiovasculares, entre outras.*



## Brigadeiro de colher bioativo<sup>3</sup>

### MODO DE PREPARO

1. Numa tigela, coloque a castanha, cubra com água filtrada e deixe de molho por 4 horas, depois escorra, enxágue e coloque no liquidificador;
2. Junte as 2 xícaras de água e bata até homogeneizar;
3. Adicione a biomassa e os açúcares e bata até dissolver completamente;
4. Transfira para uma panela e leve ao fogo médio, mexendo sempre, por uns 40 minutos, ou até atingir uma consistência cremosa;
5. Então incorpore o sal, a baunilha e o cacau e misture muito bem.
6. Finalize com o chocolate granulado.



### INGREDIENTES

- 1 xícara (150g) de castanha de caju;
- 2 xícaras (480 ml) de água;
- 3 colheres (sopa)(45g) de biomassa de banana verde;
- 1 xícara de açúcar;
- 1 pitada de sal;
- Essência de baunilha a gosto;
- 3 colheres de sopa (15g) de cacau em pó;
- 1/4 de xícara (40g) de chocolate granulado, para finalizar





## INGREDIENTES

- 200 g de morango congelado;
- 100 g de amora congelada;
- 1 maçã (adoça e ajuda na textura);
- Suco de meio limão.

*Sugestões: Coma a geleia com queijo branco, tapioca ou acrescenta ao iogurte natural.*



## Geleia de Flavonóides<sup>1</sup>

### MODO DE PREPARO

1. Triture bem a maçã, com a casca. Depois, leve ao fogão em uma panela (fogo baixo, 150°C);
2. Misture os demais ingredientes e deixe ir engrossando, sempre amassando o morango e a amora para dar textura e liberar sabor;
3. Depois de engrossar ( $\pm$  20 min), desligue o fogo e leve ao liquidificador ou multiprocessador e triture um pouco para misturar a geleia;
4. Em seguida, coloque em um recipiente e mantenha na geladeira por até 7 dias.



## Creme de abacate<sup>2</sup>

### MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, coloque o abacate, o suco de limão, a castanha de caju triturada, o leite em pó e o leite; bata até ficar um creme homogêneo.
2. Experimente e, se necessário, adoce a gosto. Distribua o creme em taças e polvilhe a castanha de caju.



*O abacate é uma fruta que contém elevado teor de lipídios de boa qualidade e de compostos fitoquímicos bioativos, incluindo a vitamina E, carotenoides, esteróis e compostos fenólicos, que conferem ao fruto propriedades que auxiliam na prevenção de doenças cardiovasculares.*



### INGREDIENTES

- 1 abacate maduro e macio;
- 100g de leite em pó desnatado;
- 200 ml de leite desnatado;
- 100g de castanha de caju triturada;
- Suco de 1/2 limão;
- 1/2 xícara de castanhas picadas para decorar.



ATÉ O PRÓXIMO!

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

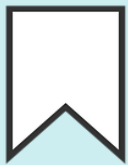
Contato: [nutricao.prae@unirio.br](mailto:nutricao.prae@unirio.br)



## Gostou do boletim?



Curta! Vamos adorar saber que você gostou.



Salve para ler depois!



Compartilhe essa informação!



Nos conte o que achou! Sugestões para outros boletins são muito bem vindas.