NUTRIÇÃO DIRETA

Martha Elisa Ferreira de Almeida
Juliana Thays Ferreira
Silvano Sebastião Arruda

VOLUME 2

2022

O Programa Nutrição Direta adota os cinco princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014, e estimula prioritariamente o consumo de vegetais *in natura* ou minimamente processados nas 3 cores básicas adotadas no Programa.

Semanalmente o foco é levar informações sobre tais alimentos, respeitando sempre que possível, as cores vermelha, amarela e verde.

Também falamos sobre os alimentos processados e ultraprocessados, sempre destacando a importância do seu consumo esporádico e associado aos vegetais para evitar prejuízos nutricionais.

Mensagem adotada no Programa:

COMA DE TUDO, MAS TENHA MODERAÇÃO E RESPEITO AO SEU CORPO.

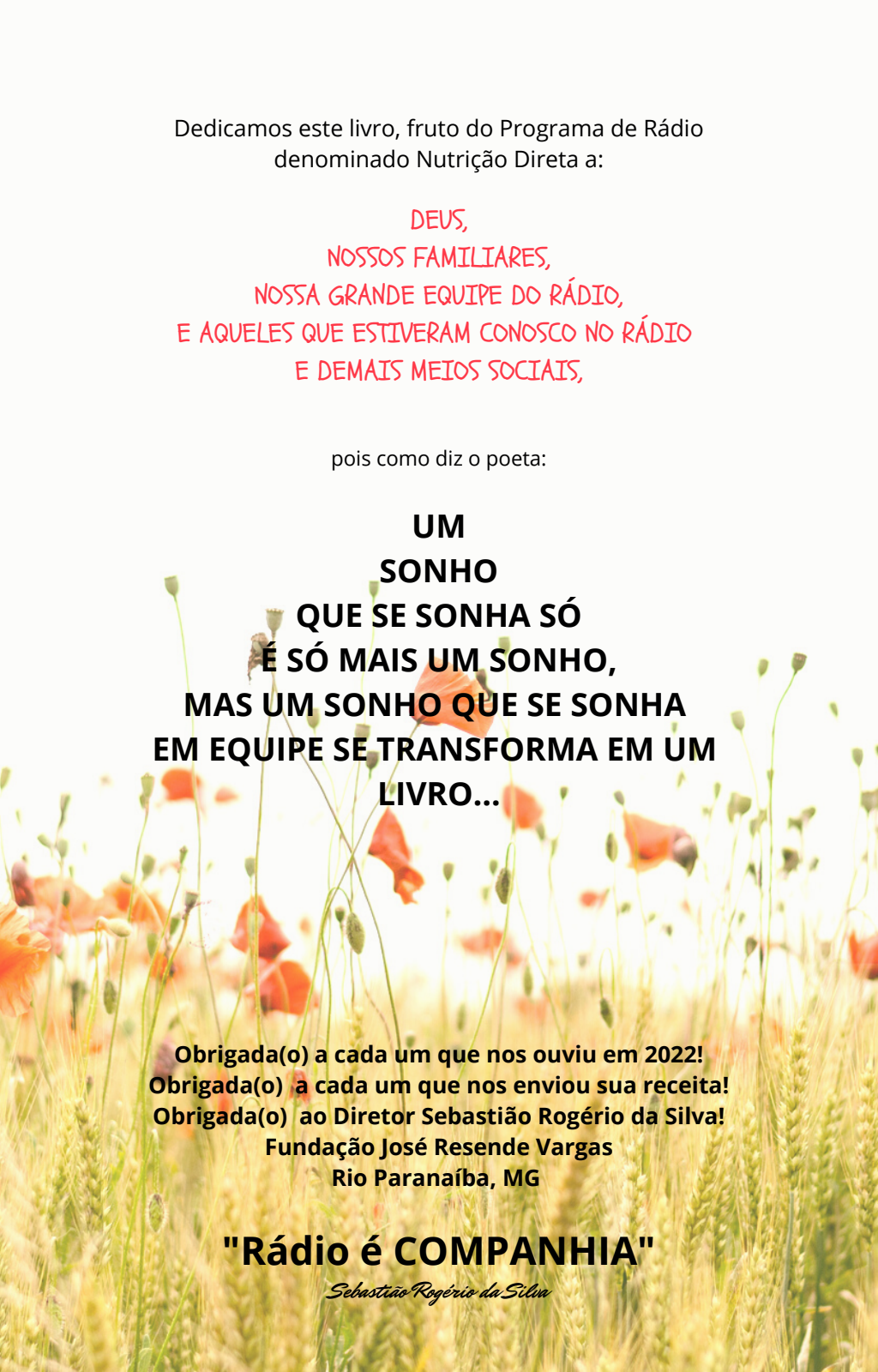
Professora e Nutricionista: Martha Elisa Ferreira de Almeida

Dedicamos este livro, fruto do Programa de Rádio denominado Nutrição Direta a:

DEUS,
NOSSOS FAMILIARES,
NOSSA GRANDE EQUIPE DO RÁDIO,
E AQUELES QUE ESTIVERAM CONOSCO NO RÁDIO
E DEMAIS MEIOS SOCIAIS,

pois como diz o poeta:

UM
SONHO
QUE SE SONHA SÓ
É SÓ MAIS UM SONHO,
MAS UM SONHO QUE SE SONHA
EM EQUIPE SE TRANSFORMA EM UM
LIVRO...



Obrigada(o) a cada um que nos ouviu em 2022!
Obrigada(o) a cada um que nos enviou sua receita!
Obrigada(o) ao Diretor Sebastião Rogério da Silva!
Fundação José Resende Vargas
Rio Paranaíba, MG

"Rádio é COMPANHIA"

Sebastião Rogério da Silva

Copyright © 2022 – Todos os direitos reservados. Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, essa obra não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seus autores.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Al64n Almeida, Martha Elisa Ferreira de; Ferreira, Juliana Thays; Arruda, Silvano Sebastião.

Nutrição Direta – Volume 2 / Martha Elisa Ferreira de Almeida; Juliana Thays Ferreira; Silvano Sebastião Arruda. São Carlos, 2022. 88p. ; il. cor

ISBN : 978-65-5668-097-2
DOI – http://dx.doi.org/10.26626/9786556680972.2022B0001

1 . Nutrição. 2 . Alimentação. 3 . Receitas. 4 . Dieta. 5. Alimentação saudável. I. Autor. II. Título.

CDD 613
saúde; nutrição; prevenção e programas de saúde

Elaborado por Editora Scienza
Índice para catálogo sistemático:
I. Saúde; nutrição; prevenção e programas de saúde. 613

Download gratuito:
https://www.editorascienza.com.br/ebook/nutricao_direta_2.pdf
ou
www.paranaibamaximus.com.br

Rua Juca Sabino, 21 – São Carlos, SP

(16) 9 9285-3689

www.editorascienza.com.br | gustavo@editorascienza.com

Prefácio

Cada vez mais as pessoas têm optado por uma vida mais saudável. O rádio, em especial, a Rádio Paranaíba FM 99,5 MHz de Rio Paranaíba - Minas Gerais, tem nos trazido a oportunidade de partilhar e crescermos com alegria e sabedoria em todos os aspectos de nossas vidas, passageiras, como seres viventes de um planeta.

Entendemos que: "Ainda que falasse a língua dos homens e a língua dos anjos sem amor eu nada seria". É com esse amor e essa dedicação que vem a professora Martha Elisa Ferreira de Almeida que tanto nos ensina, juntamente com seus colaboradores e suas ricas receitas mais uma vez, ajudar-nos na construção de uma vida mais saudável e feliz.

E assim a frase: " Eu vejo Flores em você", é o que vemos na professora Martha Elisa Ferreira de Almeida. Esta nova edição retrata o Programa Nutrição Direta que nos ajuda a despertar, e talvez até aliviar algumas dores e fazer brotar dias mais floridos em nossas vidas. Esperamos que já esteja acontecendo tudo isto em você. Com certeza é um dos objetivos desta nova edição.

SEJA MUITO FELIZ!

Ely Helena Lopes

OUVINTE DA RÁDIO PARANAÍBA FM 99,5 MHZ
E DO PROGRAMA NUTRIÇÃO DIRETA
SÃO GOTARDO, MINAS GERAIS, BRASIL

ÍNDICE

Temporada 1 - Mães..... 05

Milho/ Bolo de pamonha..... 06/07
Goiaba/ Pastel Romeu e Julieta..... 08/09
Pepino/ Sanduíche de pepino..... 10/11
Pera/ Pera com brigadeiro..... 12/13
Pimenta e Pimentão/ Torta saborosa..... 14/15-16
Coco/ Canudo de cocada..... 17/18
Cará/ Chips de cará..... 19/20
Kiwi/ Musse de kiwi..... 21/22
Couve-chinesa/ Pizza-torta..... 23/24-25
Caqui/ Caqui quente..... 26/27
Pêssego/ Barquete juvenil..... 28/29
Azeitona/ Focaccia coração..... 30/31
Quiabo/ Quiabacon na batata..... 32/33

Temporada 2 - Pais..... 34

Batata baroa/ Baroa na torrada..... 35/36
Tomate/ Suco de tomate..... 37/38
Berinjela/ Sanduíche de berinjela..... 39/40
Grão-de-bico/ Grão-de-bico crocante..... 41/42
Abacate/ Vitamina delícia..... 43/44
Açaí/ Açaí gelado..... 45/46
Melão/ Leite de melão..... 47/48
Graviola/ Graviola vitaminada..... 49/50
Pipoca/ Popoca ninho..... 51/52
Palmito/ Risoto de palmito..... 53/54
Ervilha/ Pastel de ervilha..... 55/56

Temporada 3 - Crianças..... 57

Carambola/ Refrescante limonada..... 58/59
Gelatina/ Bala de gelatina..... 60/61
Pizza/ Pastel-pizza..... 62/63
Batata frita/ Chipão de batata..... 64/65
Achocolatados/ Chocolate de coco..... 66/67
Uvaia/ Geleia brasileirinha..... 68/69
Salsicha/ Salsicha de beterraba..... 70/71-72

Temporada 4 - Família..... 73

Mangaba/ Musse de mangaba..... 74/75
Rabanada/ Rabanada com demerara..... 76/77
Romã/ Manjar de romã..... 78/79-80
Vagem/ Coxinha de vagem..... 81/82-83
Coco de macaúba/ Pudim com castanhas..... 84/85

Temporada 1
Mães

ALIMENTO 01

MILHO

Fonte: Canva

Eu admiroooo, o milho, milho, milho,
o milho, milho, milho.
Seus cabelos vermelho,
seus grãos amarelo,
sua palha verde.
Eu queroooo, o milho, milho, milho,
o milho, milho, milho.
Cozido ou assado,
no doce ou salgado.
Eu admiroooo, o milho, milho, milho,
o milho, milho, milho.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: CONSUMIR O MILHO COZIDO OU ASSADO, POIS SEUS GRÃOS POSSUEM CAROTENOIDES QUE CONTRIBUEM COM O PROCRESSO VISUAL.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: A PAMONHA É UM PATRIMÔNIO CULTURAL DE PATOS DE MINAS (DECRETO MUNICIPAL N°4.608, DE 13 DE MAIO DE 2019).

BOLO DE PAMONHA

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

• 1 lata de milho verde
• 1 lata de milharina
• 1 lata de açúcar
• 1 lata de leite
• 1/2 lata de óleo
• 3 ovos
• 3 colheres de sopa nivelada de farinha de trigo
• 1 colher de sopa nivelada de fermento
• 1 pitada de sal
• 1 copo de requeijão
• 1 colher de sopa nivelada de margarina

OBS: utilizar a mesma lata de milho verde para medir a milharina, o açúcar, o leite e o óleo.

Modo de preparo

• Bater os ingredientes, exceto o requeijão, no liquidificador.
• Untar a fôrma com margarina, passar farinha de trigo e despejar a massa.
• Adicionar o requeijão com uma colher na massa já posicionada na fôrma. Delicadamente coloque o requeijão, e ao final pegar um pouco da massa que está na fôrma e colocar por cima do requeijão.
• Levar ao forno pré-aquecido e deixar assar de 30 a 40 minutos.

Dica: consumir uma fatia de bolo com suco de milho verde.

• Bom apetite!

ALIMENTO 02

GOIABA

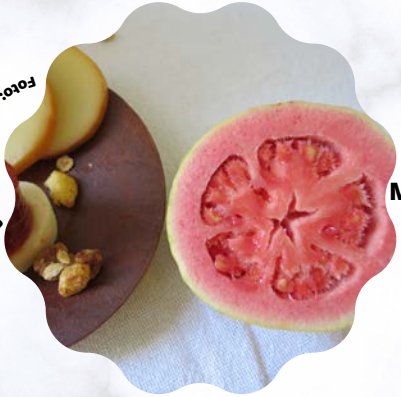


Foto: Martha EF Almeida

Vamos viajar, vamos viajar?
No amooooor
do Romeu e Julieta.
Ou do queijo e goiabada,
ou do queijo e goiabada.
Muitas mordidas na goiaba eu quero dar.
Pois suas fibras e vitaminas vão me ajudar.
Vamos viajar, vamos viajar?
No amooooor
Do Romeu e Julieta.
Ou do queijo e goiabada,
ou do queijo e goiabada.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: CONSUMIR A GOIABA, POIS O LICOPENO DESTA FRUTA PREVINE VÁRIOS TIPOS DE CÂNCERES, EM ESPECIAL DE MAMA E PRÓSTATA.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: ACREDITA-SE QUE A GOIABA TENHA ORIGEM NAS AMÉRICAS CENTRAL E DO SUL.

PASTEL ROMEU E JULIETA

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- 1 massa de pastel
- 1 goiabada
- 1 queijo minas
- 1 granola
- 1 litro de óleo

Modo de preparo

- Preparar os pastéis com o queijo, a goiabada e a granola, e fritá-los.

Dica: fazer o pastel assado na *air fryer* e consumir com suco de goiaba amarela.

• Bom apetite!

09

ALIMENTO 03

PEPINO

Foto: Martha EF Almeida

Vou te contar um grande segredo, do nosso amado pepino, pepino, pepino.
Pouco calórico e nutritivo é o pepino, o pepino, o pepino.
É tão verdinho e gostosinho é o pepino, o pepino, o pepino.
Então, então, então
salve o pepino, o pepino, o pepino.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: ENTRE AS REFEIÇÕES (CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E JANTAR) CONSUMA FRUTAS FRESCAS (E AÍ VAI A DICA DO FRUTO PEPINO) OU SUCO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: O PEPINO É O FRUTO MENOS CALÓRICO DO MUNDO.

SANDUÍCHE DE PEPINO

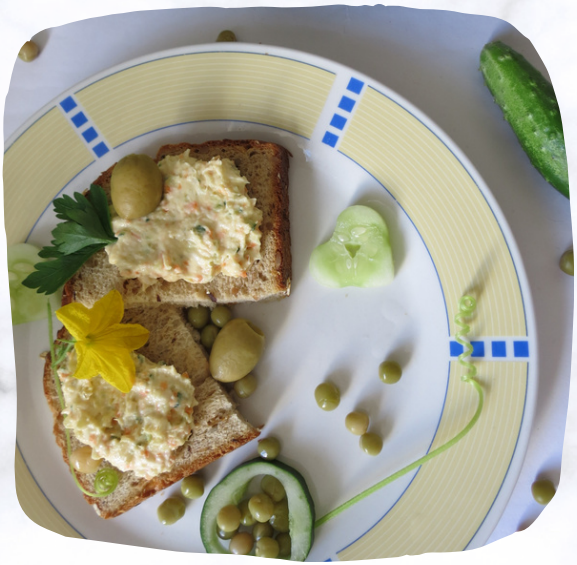


Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- 1 pão de forma integral
- 100g de frango desfiado
- 50g de maionese
- 30g de azeitonas sem caroço
- 30g de cenoura ralada
- 30g de pepino
- 30g de ervilha
- Salsinha e flores de pepino

Modo de preparo

- Bater todos os ingredientes no multiprocessador até formar uma pasta.
- Adicionar a pasta nas fatias de pão para formar um sanduíche.
- Decorar com salsinha, flores de pepino, azeitonas e ervilhas.

Dica: comer o sanduíche com suco de melancia ou de melão, pois tais alimentos são da família do pepino.

• Bom apetite!

ALIMENTO

04

PERA

Foto: Martha EF Almeida

Pera peralta, pera peralta.
Um alimento com forma de violão,
com nutrientes que fazem bem ao coração.
Pera peralta, pera peralta.
Pera peralta, pera peralta.
Um alimento com forma de violão,
com nutrientes que fazem bem ao coração.
Pera peralta, pera peralta.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: A PERA É UMA EXCELENTE OPÇÃO DE SOBREMESA PARA O ALMOÇO E O JANTAR.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: A PERA É UM DOS ALIMENTOS MAIS APRECIADOS PELOS PORTUGUESES.

PERA COM BRIGADEIRO

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- 4 peras com casca
- 100g de açúcar
- 500ml de água
- 1 leite condensado
- Achocolatado
- Margarina
- Granola

Modo de preparo

- Caramelizar o açúcar e adicionar a água.
- Cozinhar a pera com a casca durante 15 minutos na calda de açúcar.
- Preparar um brigadeiro mole com o leite condensado, o achocolatado e a margarina.
- Colocar a pera em um prato, e decorar com o brigadeiro e a granola.

Dica: consumir a pera com torradas e chocolate e um chá de pera.

• Bom apetite!

13

ALIMENTO 05

PIMENTA E PIMENTÃO

Foto: Martha EF Almeida

Pimentinha, pimenta e pimentão
tem as cores da nutrição.
Verde, amarelo e vermelho ou
vermelho, amarelo e verde.
Tão inocentes ou tão perigosas
traz sabor e explosão.
Capsaicina, capsaicina
é o destaque da pimentinha.
Capsaicina, capsaicina
é o destaque da pimentinha.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: DIMINUIR O CONSUMO DE SAL, POIS O MESMO CONTRIBUI COM O AUMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL. UTILIZE TEMPEROS COMO AS PIMENTAS DOCES PARA DAR MAIS SABOR ÀS PREPARAÇÕES.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: O PIMENTÃO É UMA PIMENTA DOCE SEM A PRESENÇA DE COMPOSTOS COM ARDÊNCIA.

TORTA SABOROSA

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes para a massa

- 4 ovos
- 3 copos americanos de farinha de trigo
- 2 copos americanos de leite
- 1 copo americano de óleo de soja
- 1 colher de chá nivelada de sal ou 1 caldo de galinha
- 1 colher de sopa nivelada de fermento

Ingredientes para o recheio

- 1 peito de frango
- 1 lata de milho verde
- 2 pimentões
- 1 cebola
- 1 molho de tomate
- Queijo triturado e em fatias
- Azeite
- Pimenta biquinho para decorar
- Sal e cebolinha a gosto

TORTA SABOROSA

Foto: Martha **EF** Almeida

Modo de preparo do recheio

• Cozinhar o frango e desfiar.
• Triturar um pimentão e uma cebola em um multiprocessador.
• Refogar o pimentão e a cebola no azeite.
• Adicionar o milho verde, o molho de tomate e o sal a gosto.

Montagem da torta

• Colocar uma camada fina de massa.
• Colocar o recheio, bem como as fatias de queijo e o queijo triturado.
• Colocar outra camada fina de massa.
• Colocar o recheio, bem como as fatias de queijo e o queijo triturado.
• Colocar outra camada fina de massa.
• Colocar pequenas fatias de queijo e aros feitos do pimentão sobre as fatias de queijo.
• Colocar a pimenta biquinho dentro dos aros do pimentão para decorar.

Dica: consumir com suco de uva.

• Bom apetite!

ALIMENTO 06

COCO

Foto: Martha EF Almeida

Toc toc toc bate no coco para ouvir a sua polpa.
Prá lá e prá cá balança o coco para ouvir a sua água.
Polpa e água dão vida ao alimento viajante.
Coco é fonte de nutrientes, coco é fonte de vida.
Coco é fonte de nutrientes, coco é fonte de vida/ de vida.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: CONSUMIR COCADAS COM MODERAÇÃO, POIS SÃO EXCELENTES FONTES DE AÇÚCARES SIMPLES.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: NA INDONÉSIA TEM ESCOLA PARA ENSINAR OS MACACOS PEGAREM COCOS.

CANUDO DE COCADA

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- 1 massa de pastel
- 300g de coco ralado
- 1 copo de açúcar
- 1/2 copo de água
- 1 leite condensado

Modo de preparo

- Adicionar o açúcar e a água em uma panela, e dissolver totalmente o açúcar.
- Levar ao fogo até ferver.
- Acrescentar o coco e o leite condensado e mexer até desgrudar da panela.
- Deixar esfriar e fazer bolinhas da cocada.
- Retirar cada disco de pastel e cortar ao meio.
- Fazer um cone da metade de cada disco e adicionar a bolinha de cocada.
- Levar ao forno ou na *air fryer* por 15 minutos até a massa de pastel estar totalmente dourada.

Dica: consumir com suco verde.

• Bom apetite!

18

CARÁ

Foto: Martha EF Almeida

Da terra ou do ar eu vou comer cará.
Cara de cará – áááá,
ou cara de amor – ôôôô.
O cará moela é rico em ferro, e faz bem pra ela.
O cará cascudo é rico em fibras, e faz bem para o sortudo.
O cará moela pra ela.
E o cará cascudo para o sortudo.
Da terra ou do ar eu vou comer cará
Cara de cará – áááá,
ou cara de amor – ôôôô,
ou cara de amor – ÔÔÔÔ.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: CONSUMIR O INHAME COM A LINHAÇA TRITURADA PELO MENOS UMA VEZ NA SEMANA, POIS TAIS ALIMENTOS SÃO FONTES DE FITORMÔNIOS QUE FAZEM MUITO BEM PARA AS MULHERES.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: ACREDITA-SE QUE O CARÁ-MOELA VEIO DA ÁFRICA.

CHIPS DE CARÁ

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- 1 cará barbado
- Queijo parmesão
- Azeite
- Sal e orégano a gosto

Modo de preparo

- Higienizar o cará e cortar em rodelas.
- Cozinhar o cará com uma pitada de sal.
- Colocar as fatias do cará no tabuleiro ou na panela e adicionar o queijo, o azeite e o orégano.
- Assar no forno ou na *air fryer* até o chips ficar dourado.

Dica: consumir com suco de manga.

• Bom apetite!

ALIMENTO 08

KIWI

Kiki - wiwi
kiki - wiwi
Tem a polpa verde e muita vitamina C.
Tem a casca marrom e muitos pelinhos,
e muitos pelinhos.
Kiki - wiwi
Kiki - wiwi
Ai que delícia.
Kiki - wiwi
Kiki - wiwi
E nós adoramos Kiwi.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: AUMENTAR O CONSUMO DE ALIMENTOS VERDES, POIS ALGUNS SÃO FONTES DE VITAMINA K.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: O KIWI É A AVE SÍMBOLO DA NOVA ZELÂNDIA, QUE TEM PENAS COMO CABELO E NARINAS NO BICO.

MUSSE DE KIWI

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

• 1 leite condensado
• 1 creme de leite
• 1 gelatina sem sabor
• 10 unidades de biscoito doce
• 2 kiwis
• Amendoim para decorar

Modo de preparo

• Descascar 1 kiwi e bater no liquidificador com 100ml de água até formar uma pasta. Se quiser pode bater o kiwi com a casca.
• Misturar o leite condensado e o creme de leite no liquidificador. Adicionar a pasta de kiwi e bater.
• Dissolver a gelatina sem sabor em 100ml de água fervendo, e adicionar na musse que está no liquidificador.
• Liquidificar durante 30 segundos.

Montagem na taça

• Colocar o biscoito maisena triturado no fundo da taça e adicionar a musse por cima.
• Adicionar o biscoito triturado na metade da parte superior da musse. Na outra metade colocar o kiwi picado ou a pasta de kiwi.
• Finalizar a decoração com grãos de amendoim.

Dica: consumir com alimentos da cor verde, amarela e vermelha.
• Bom apetite!

ALIMENTO 09

COUVE-CHINESA

Fonte: Google imagens

Xing ling, xing ling
Pe TSAI/ Pe TSAI
Eu faço parte do fã clube da couve-chinesa.
Do fã clube da couve-chinesa.
Pois ela é fonte de água, fibras, vitaminas e minerais.
De água, fibras, vitaminas e minerais.
Xing ling, Xing ling
Pe TSAI/ Pe TSAI
Eu faço parte do fã clube da couve-chinesa.
Do fã clube da couve-chinesa.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: A COUVE-CHINESA POSSUI A CLOROFILA QUE É ANTI-INFLAMATÓRIA E FORTALECE A IMUNIDADE.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: A CIDADE CHINESA, CHAMADA SUZHOU, TEM UMA ESCULTURA GIGANTE DE COUVE-CHINESA.

PIZZA-TORTA

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes para a massa

- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 4 ovos
- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá nivelada de fermento

Ingredientes para o recheio

- Peito de frango
- Alho, cebola e pimentões (vermelho e amarelo)
- Tomate para fazer o molho e para decorar
- Muçarela
- Couve-chinesa
- Azeitonas picadas
- Azeite
- Sal a gosto

Modo de preparo da massa

- Adicionar todos os ingredientes no liquidificador, exceto a farinha, e bater durante 30 segundos.
- Adicionar a farinha de trigo, e misturar bem.

PIZZA-TORTA

Foto: Martha **EF** Almeida

Modo de preparo do recheio

• Dourar o alho, a cebola e os pimentões no azeite. Adicionar o sal para temperar.
• Adicionar o peito de frango desfiado e os tomates picados. Se quiser pode adicionar o molho de tomate pronto.

Montagem no tabuleiro redondo

• Colocar uma camada de couve-chinesa picada, ou se preferir pode utilizar as folhas inteiras no fundo do tabuleiro.
• Misturar os ingredientes do recheio com a massa em uma panela e adicionar no tabuleiro sobre a couve-chinesa.
• Adicionar a couve-chinesa picada e colocar fatias de muçarela sobre a mistura do recheio e a massa.
• Finalizar a decoração com tomates, azeitonas e também a couve-chinesa picada.
• Assar durante 30 a 40 minutos, e depois de fria cortar no formato de fatias de pizza.

Dica: consumir com suco de caju.

• Bom apetite!

ALIMENTO 10

CAQUI

Foto: Martha EF Almeida

E tem caqui aqui, e tem caqui ali, e tem caqui prá todo lado.
E tem caqui aqui, e tem caqui ali, e tem caqui prá todo lado.
O caqui está aqui,
aqui está o caqui.
O chocolate está aqui,
aqui está o chocolate.
O caqui e o chocolate fazem bem ao coração.
O coração se sente bem com o chocolate e o caqui.
E tem caqui aqui, e tem caqui ali, e tem caqui prá todo lado.
E tem caqui aqui, e tem caqui ali, e tem caqui prá todo lado.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: AS FIBRAS MAIS SOLÚVEIS DO CAQUI AJUDAM NO METABOLISMO DAS BACTÉRIAS DO INTESTINO GROSSO E AUMENTAM O TRÂNSITO FECAL.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: O CAQUI É A FRUTA DO OUTONO PRIMO DO TOMATE.

CAQUI QUENTE

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- 500ml de leite
- 100g de chocolate meio amargo
- 1 caqui

Modo de preparo

- Colocar o leite e o chocolate em uma panela e levar ao fogo baixo.
- Mexer até derreter o chocolate e colocar em uma xícara.
- Picar um caqui em partes e adicionar ao chocolate quente.

Dica: consumir em dias frios para esquentar o corpo e o coração.

- **Bom apetite!**

PÊSSEGO

Foto: Martha EF Almeida

Da China para o mundo
deste fruto eu me inundo.
Para ter pele aveludada,
um pêssego vou comer.
Polpa macia e adocidada,
desta jovialidade eu vou beber.
Da China para o mundo
deste fruto eu me inundo.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: NO PÊSSEGO DESTACAM-SE OS COMPOSTOS ANTIOXIDANTES (VITAMINA C, OS COMPOSTOS FENÓLICOS E O B-CAROTENO) QUE NEUTRALIZAM OS RADICAIS LIVRES.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: O PÊSSEGO SE TORNOU UM PRODUTO COMERCIAL VALIOSO E SÍMBOLO DA IMORTALIDADE NA CHINA.

BARQUETE JUVENIL

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- Barquetes
- Pêssego (fatias do doce ou fatias do alimento *in natura*)
- Queijo sem lactose
- Granola
- Leite condensado

Modo de preparo

- Picar uma fatia bem fina do pêssego e outra do queijo e colocar na barquete.
- Decorar com granola e leite condensado.

Dica: consumir com suco verde.

• Bom apetite!

ALIMENTO 12

AZEITONA

Fonte: Canva

Dona Azeitona é gostosona
E o Senhor Azeite é um deleite.
E ambos têm:
ômega
999/999.
Das oliveiras, a oliva e o oleico.
Das azeitonas, o azeite e o alfa-tocoferol.
Dona Azeitona é gostosona
E o Senhor Azeite é um deleite.
A gostona e o deleite.
A azeitona e o azeite.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: O ÔMEGA 9 PRESENTE NO AZEITE DE OLIVA PREVINE AS DOENÇAS CARDIOVASULARES. USE DIARIAMENTE AZEITE EXTRAVIRGEM PARA TEMPERAR SUAS SALADAS.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: ACREDITA-SE QUE NOÉ ENVIOU A SEGUNDA POMBA E A MESMA VOLTOU COM UM GALHO DE OLIVEIRA, E ASSIM ELE SOUBE QUE PODERIAM SAIR DA ARCA.

FOCACCIA CORAÇÃO

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de açúcar
- 2 colheres de chá de sal
- 3 colheres de chá de fermento biológico
- 1 e 1/2 xícara de água morna
- 1 colher de sopa de orégano
- Azeitonas recheadas
- Azeite

Modo de preparo

- Misturar em uma tigela a farinha, o sal, o açúcar, o orégano e o fermento.
- Adicionar a água morna e o azeite, e misturar bem até obter uma massa homogênea.
- Colocar farinha em uma superfície e sovar a massa por 5 minutos.
- Cobrir a massa na bancada com um pano de prato, e deixar descansar por 45 minutos.
- Untar uma assadeira com azeite e distribuir a massa em formato oval até que ela fique com aproximadamente 2 cm de altura.
- Pincelar um pouco de azeite por cima da massa, cobrir com o pano de prato e deixar descansar por 20 minutos. Retirar o pano de prato e com as azeitonas fazer furinhos na massa. Deixar a parte do recheio das azeitonas para cima. Você pode colocar as azeitonas de forma irregular ou fazer desenhos na massa. Levar ao forno pré-aquecido a 220oC por 25 a 30 minutos ou até que esteja dourada na superfície.
- Retirar do forno e regar com azeite a gosto.

Dica: consumir com vinho ou suco de uvas.

• Bom apetite!

QUIABO

Foto: Martha EF Almeida

Baba de quiabo é muci é muci – laaagem/ é mucilagem é mucilagem.
E na baba do quiabo eu vou, eu vou eu vou até o meu amor, até o meu amooooor.
Muitas sementinhas e rodelinhas eu vou usar,
para o diabetes evitar
ou para o diabetes tratarrrrr.
Baba de quiabo é muci é muci – laaagem/ é mucilagem é mucilagem.
E na baba do quiabo eu vou, eu vou eu vou até o meu amor até o meu amooooor.
E você vai também?

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: A ÁGUA DE QUIABO SE CONSUMIDA DIARIAMENTE AJUDA NO CONTROLE DA GLICEMIA.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: O QUIABO É UM FRUTO NUTRITIVO QUE FOI TRAZIDO DA ÁFRICA E COMBINA COM FRANGO CAIPIRA.

QUIABACON NA BATATA

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- 6 quiabos pequenos inteiros
- 6 fatias de *bacon*
- Sementes de quiabo
- Azeite
- 1 batata doce roxa
- 1 laranja
- 100g de açúcar
- 50ml de água

Modo de preparo

- Picar a batata doce em fatias e cozinhar.
- Cozinhar os quiabos e suas sementes durante 2 minutos em água fervente.
- Colocar o azeite em um tabuleiro e colocar as fatias de batata doce sobre o azeite.
- Enrolar o *bacon* no quiabo e colocar sobre as fatias de batata doce.
- Levar para assar durante 30 a 40 minutos.
- Fazer uma calda de açúcar e colocar as sementes do quiabo e o suco de meia laranja.
- Finalizar o prato com a fatia de batata doce e o *quiabacon*, e adicionar a calda com o caviar vegetal (sementes de quiabo).

Dica: consumir com brigadeiro de sementes de quiabo, e suco de laranja feito na baba de quiabo.

• Bom apetite!

Temporada 2
Pais

ALIMENTO 01

BATATA BAROA

Foto: Martha EF Almeida

Baila baila con salsa.
Baila baila con la papa baroa.
La salsa es buena
como la papa baroa.

Baila baila con salsa.
Baila baila con la papa baroa.
La salsa es buena
como la papa baroa.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: ESTA BATATA É MUITO NUTRITIVA E AROMÁTICA, E DEVE SER UTILIZADA NO PREPARO DE SOPAS PARA CRIANÇAS E IDOSOS, POIS É FONTE DE FERRO NÃO HEME.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: DE ORIGEM DO MÉXICO E DO PERU É MUITO UTILIZADA NA CULINÁRIA NACIONAL E MUNDIAL.

BAROA NA TORRADA

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- Torradas
- Batata baroa
- Queijo
- Azeite
- Linhaça

Modo de preparo

- Cozinhar a batata baroa com a casca e partir ao meio.
- Colocar a batata baroa sobre a torrada, e adicionar o queijo sobre a batata.
- Adicionar o azeite e a linhaça. Pode ser utilizado pão francês para fazer as torradas.
- Levar ao forno ou ao micro-ondas para derreter o queijo.

Dica: consumir com suco de uva.

- **Bom apetite!**

ALIMENTO 02

TOMATE

Fonte: Google imagens

Tom tom pede meu corpo.
Vermelho és,
e licopeno tens.
Tom tom-mate
Tom tom-mate.
O tomate dá tom a vida.
Vida que pulsa, e pede por tom tom.
Vida que pulsa, e pede por tom tom/ tom tom.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: CONSUMIR O TOMATE PELO MENOS 2 VEZES NA SEMANA PARA PREVENIR DIVERSOS TIPOS DE CÂNCERES.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: APESAR DA GRANDE FAMA DOS MOLHOS ITALIANOS, O TOMATE SÓ CHEGOU NA EUROPA NO SÉCULO XVI.

SUCO DE TOMATE

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- 2 tomates
- 2 laranjas
- Açúcar ou adoçante
- 1 litro de água
- Gelo

Modo de preparo

- Picar os tomates com as sementes e adicionar ao liquidificador.
- Bater e coar para retirar as sementes.
- Retirar o suco das laranjas e misturar com o suco de tomate no liquidificador.
- Adicionar o açúcar, o gelo e bater.

Dica: consumir com torta de sardinha e *ketchup*.

• Bom apetite!

ALIMENTO

03

BERINJELA

Fonte: Google imagens

Bebe BEBE rinjela-tão Viçosa e tão gostosa.
Eu vou beber/ água de berinjela.
Eu vou comer/ sanduíche de berinjela.
Bebe BEBE rinjela-tão Viçosa e tão gostosa.
Bebe BEBE rinjela-tão Viçosa e tão gostosa.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: AS FIBRAS MAIS SOLÚVEIS DA BERINJELA AJUDAM NO CONTROLE DA GLICEMIA, E PREVINE O CÂNCER DO INTESTINO GROSSO.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: A SOLANINA É UM GLICOALCALOIDE DE SABOR AMARGO PRESENTE NAS BERINJELAS E NO JILÓ.

SANDUÍCHE DE BERINJELA

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- Pão de forma integral
- Bife de lombo suíno
- Repolho
- Maionese
- Azeite
- Alho, cebola e orégano
- Berinjela
- Muçarela
- *Ketchup*

Modo de preparo

- Preparar o bife e adicionar no pão de forma.
- Elaborar um patê de repolho picado bem fininho com azeite e maionese, e colocar em um lado do bife.
- Fazer a pizza de berinjela. Picar a berinjela em fatias finas com a casca e deixar 20 minutos em uma vasilha com água e sal (500ml de água e 1 colher de sopa de sal). Retirar as fatias de berinjela da água com sal e adicionar a muçarela e o orégano. Levar ao forno durante 15 minutos até derreter o queijo.
- Adicionar a pizza de berinjela ao lado do bife.
- Decorar com *ketchup*, orégano e pedaços das folhas de repolho.

Dica: consumir com suco de maracujá.

- **Bom apetite!**

ALIMENTO

04

GRÃO-DE-BICO

Fonte: Google imagens

Eu vou fazer biquinho /como um grão.
Um grão que traz a nutrição.
Um grão que traz a nutrição.
Um grão que se parece com o cérebro.
Um grão que traz a emoção.
Um grão que traz a emoção.
Eu vou fazer biquinho /como um grão.
Um grão que traz a nutrição.
Um grão que traz a nutrição.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: A PRESENÇA DOS ÔMEGAS 3 E 6 NO GRÃO-DE-BICO PROTEGE CONTRA AS DOENÇAS CARDÍACAS E NEUROLÓGICAS.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: TAL ALIMENTO É CONHECIDO COMO O GRÃO-CÉREBRO OU GRÃO DO BOM HUMOR.

GRÃO-DE-BICO CROCANTE

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- Grão-de-bico
- Azeite
- Orégano

Modo de preparo

- Deixar o grão-de-bico de 4 a 12 horas na água de remolho.
- Cozinhar na panela de pressão durante 15 minutos.
- Adicionar o azeite e o orégano.
- Assar em forno aquecido durante 20 minutos ou 10 minutos na *air fryer*.

Dica: consumir com almôndegas de aveia, mandioca, tomate e suco de couve.

• Bom apetite!

ALIMENTO 05

ABACATE

Vou te fazer uma pergunta e me responda se puder.
Qual é o nome do alimento lindoleico que é fonte de vitamina E?
Herói ou vilão do seu coração?
Herói ou vilão do seu coração?
Redondo, gorduroso e gostoso
com uma semente de bola.
Assim sou eu, assim sou euuuuuu.
De vilão a queridinho ou sou um queridinho.
Abacate, abacate eu vou te abraçar, eu vou te abraçar.
Pois sou o herói do seu coração.
Pois sou o herói do seu coraçãooooo.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: CONSUMIR O ABACATE SEM AÇÚCAR, POIS O MESMO TEM ÔMEGA 9 QUE AJUDA NA SAÚDE CARDIOVASCULAR.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: É A FRUTA MAIS PRODUZIDA NO MÉXICO.

VITAMINA DELÍCIA

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- Leite
- Abacate
- Coco

Modo de preparo

- Adicionar 1 litro de leite no liquidificador, e 250g de polpa de abacate.
- Fazer raspas do coco, e assar durante 10 minutos na *air fryer*.
- Colocar a vitamina em uma taça, e decorar com as raspas de coco.

Dica: consumir com uma torrada de arroz, uma bolinha de polpa de abacate e uvas.

- **Bom apetite!**

ALIMENTO 06

AÇAÍ

Fonte: Google imagens

Antocianinas é o nome da cor roxa, roxa do açaíííííí do açaíííííí. Um destaque da flora brasileira, cuja história vem de uma Índia tão guerreira.
O açaíííííí vai dar sabor, vai dar sabor a sua vida.
Sabor de fibras e sabor de energia, e sabor de energia.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: CONSUMIR O AÇAÍ PELO MENOS UMA VEZ AO MÊS, POIS AS ANTOCIANINAS, QUE LHE CONFEREM A COR ROXA, NEUTRALIZAM OS RADICAIS LIVRES QUE PODEM CAUSAR CÂNCERES.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: O NOME DO AÇAÍ VEM DE UMA PALAVRA DO TUPI QUE SIGNIFICA "FRUTA QUE CHORA".

AÇAÍ GELADO

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- Sorvete de açaí
- Sucrilhos
- Banana
- Linhaça
- Canudos de chocolate

Modo de preparo

- Colocar sucrilhos no fundo de uma taça.
- Adicionar algumas fatias de banana, e 2 bolas de sorvete de açaí.
- Inserir mais sucrilhos e banana fatiada.
- Finalizar com linhaça e um canudo de chocolate.

Dica: consumir com palha italiana feita com doce de leite e açaí.

• Bom apetite!

ALIMENTO **07**

MELÃO

Fonte: Canva

O melão e a melancia fizeram uma dupla para cantar a nutrição.
Eu sou a melancia e tenho licopeno que é vermelho, que é vermelho.
Eu sou o melão e tenho a luteína que é amarela, que é amarela.
Eu sou a melancia, e tenho 93% d'água.
Eu sou o melão, e tenho 93% d'água.
E nós somos uma dupla de primos refrescantes e importantes para sua nutrição/ e importantes para sua nutrição para sua nutrição.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: CONSUMIR DIARIAMENTE PELO MENOS 2 LITROS DE ÁGUA E ALIMENTOS HÍDRICOS COMO O MELÃO E A MELANCIA.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: OS MUÇULMANOS POSSUEM O SEGUINTE PROVÉRBIO: "QUEM SATISFAZ SEU ESTÔMAGO COM MELÕES SE ENCHERÁ DE LUZ".

LEITE DE MELÃO

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- Sementes de 1 melão
- Água

Modo de preparo

- Triturar no liquidificador as sementes de melão em 250ml de água durante 3 a 5 minutos.
- Coar o suco e adicionar uma fruta ou consumi-lo puro.

Dica: consumir com bolo recheado de doce de leite e melão.

• Bom apetite!

ALIMENTO 08

GRAVIOLA

Foto: Martha EF Almeida

Graviolinha, graviola e graviolão
Inha inha inha, e ão ão ão.
Com os acordes da viola eu canto pra graviola.
Uma anonácea linda, linda com a acetogenina que vai te proteger/ que vai te protegeerrr.
Graviolinha, graviola e graviolão
Inha inha inha, e ão ão ão.
Graviolãooooooooooo.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: O SUCO DE GRAVIOLA DEVE SER CONSUMIDO SEM AÇÚCAR PARA AUMENTAR OS BENEFÍCIOS DA FRUTA, QUE SE DESTACA PELOS SEUS ELEVADOS TEORES DE FIBRAS MAIS SOLÚVEIS.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: FRUTA EM FORMA DE VIOLÃO COM FALSOS ESPINHOS.

GRAVIOLA VITAMINADA

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- 100g de polpa de graviola sem sementes
- 500ml de leite
- Paçoca de amendoim para decorar

Modo de preparo

- Adicionar a graviola e o leite no liquidificador, e bater.
- Colocar em uma taça e decorar com paçoca de amendoim triturada.
- Utilizar adoçante.

Dica: consumir com *cupcake* e iogurte de morango.

• Bom apetite!

50

ALIMENTO 09

PIPOCA

Fonte: Google imagens

Milho na panela começa a pular.
Pula/ pula/ pula e vira pipoca.
Pula/ pula/ pula e vira pipoca.
Uma dama calórica a pipoca é.
Uma dama calórica a pipoca é.
Milho na panela começa a pular.
Pula/ pula/ pula e vira pipoca.
Pula/ pula/ pula e vira pipoca e vira pipocaaaa.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: A PIPOCA É UM ALIMENTO QUE FORNECE ENERGIA E COMBINA COM SUCO NATURAL DE LARANJA E UM BOM FILME.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: O PRIMEIRO PIPOQUEIRO FOI CHARLES CRETORS, DE CHICAGO, QUE TEVE A IDEIA DE VENDER A IGUARIA NAS RUAS NOS ANOS DE 1880.

POPOCA NINHO

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- 100g de milho de pipoca
- 10ml de óleo
- Leite condensado
- Margarina
- Leite ninho
- Açúcar

Modo de preparo

- Preparar a pipoca com o óleo.
- Fazer uma calda de açúcar em água e misturar com as pipocas.
- Elaborar um brigadeiro mole de leite condensado e margarina, e passar nas pipocas.
- Enrolar as bolinhas e polvilhar com leite em pó.

Dica: consumir com suco de laranja ou de manga.

- **Bom apetite!**

ALIMENTO **10**

PALMITO

Fonte: Google imagens

Vamos bater palmas para o palmito.
O miolo da palmeira.
Ela morreu mas deixou a sua fibra.
Ela morreu mas deixou a sua fibra.
Vamos bater palmas para o palmito.
O miolo da palmeira.
Ela morreu mas deixou a sua fibra.
Ela morreu mas deixou a sua fibra.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: AS FIBRAS MAIS SOLÚVEIS DO PALMITO AJUDAM NO CONTROLE DO COLESTEROL TOTAL E SUAS FRAÇÕES.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: OS ÍNDIOS FORAM OS PRIMEIROS A UTILIZAREM TAL ALIMENTO.

RISOTO DE PALMITO

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

• 100g de arroz arbóreo
• 1 haste de alho poró
• 1 cebola
• 1 colher de manteiga
• 1 colher de azeite
• 4 colheres de sopa de palmito picado
• 3 colheres de sopa de requeijão ou 1 caixa de creme de leite
• Sal a gosto
• *Bacon* e azeitonas para decorar

Modo de preparo

• Refogar a cebola e o alho poró na manteiga ou no azeite.
• Colocar o arroz e deixar dourar.
• Adicionar água quente até cobrir o arroz.
• Cobrir novamente o arroz com uma segunda quantidade de água.
Antes de secar completamente a segunda água, adicione o requeijão e misture até virar uma massa cremosa.
• Decorar o prato com *bacon*, azeitonas e palmito picado, salsinha, pimenta e outros condimentos.

Dica: consumir com tomates e azeitonas, e utilizar palmito de bananeira.

• Bom apetite!

54

ALIMENTO 11

ERVILHA

Foto: Martha EF Almeida

Vem meu pretinho vem, vem meu branquinho vem, meu vermelhinho vem também.
Pois é rico em fibras, é rico em ferro pra sua saúde melhorar/ pra sua saúde melhorar.
Vem minha verdinha vem, vem minha branquinha vem, minha amarelinha vem também.
Pois é rica em fibras, é rica em ferro pra sua saúde melhorar/ pra sua saúde melhorar.
E ambos têm/ e ambos têm Proteínas, fibras e ferro.
Proteínas, fibras e ferro.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: CONSUMA ERVILHAS PELO MENOS 1 VEZ NO MÊS, POIS ESTA LEGUMINOSA PODE SUBSTITUIR O FEIJÃO.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: DESDE 2016, O DIA 10 DE FEVEREIRO FOI ESCOLHIDO PELA ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU) PARA COMEMORAR O DIA INTERNACIONAL DAS LEGUMINOSAS.

PASTEL DE ERVILHA

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

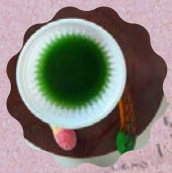
- 400g de farinha de trigo
- 300g de creme de leite
- 100g de carne moída
- Ervilha, milho e cenoura
- Cebolinha e salsinha
- Gema de ovo
- Azeite
- Sal a gosto

Modo de preparo

- Refogar a cebola no azeite com sal.
- Adicionar a carne moída, juntamente com a ervilha, a cenoura e o milho.
- Deixar a carne cozinhar e adicionar os temperos.
- Misturar a farinha de trigo com o creme de leite até formar uma massa.
- Abrir a massa com um rolo, e fazer uma estrutura circular utilizando um copo.
- Colocar o recheio e fechar a massa do pastel com um garfo.
- Passar a gema de ovo batida sobre o pastel. Adicionar o orégano, e levar ao forno para assar.

Dica: consumir com suco de abacaxi e hortelã.

• Bom apetite!



Temporada 3 Crianças

ALIMENTO 01

CARAMBOLA

Foto: Martha EF Almeida

Kika kika com a bola e faz carinha de carambola, uma estrela saborosa.
Kika kika/kika kika com a bola e faz carinha de carambola, uma estrela maliciosa.
Kika kika/kika kika/kika kika com a bola e faz carinha de carambola, uma estrela perigosa.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: NÃO CONSUMIR ESTA FRUTA, POIS ELA TEM A CARAMBOXINA QUE É TÓXICA E PODE CAUSAR A MORTE.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: FRUTA DE ORIGEM INDIANA, QUE FOI INTRODUZIDA NO BRASIL EM 1817 EM PERNAMBUCO.

REFRESCANTE LIMONADA

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- 4 limões
- 1 leite condensado
- Água e gelo

Modo de preparo

- Higienizar os limões. Picar cada limão em 4 partes e retirar a parte central para evitar o amargor do suco.
- Bater os limões em água e coar.
- Adicionar o suco do limão com o leite condensado, e bater novamente.
- Acrescentar o gelo.

OBS: a carambola foi utilizada apenas como decoração.

Dica: consumir a limonada com uma fatia de pão, chocolate e sucrilhos.

• Bom apetite!

59

ALIMENTO 02

GELATINA

Gêlatinnnna.
A gelatina é é é um gel de proteínas.
Gêlatinnnna.
Todo indivíduo quer, quer, quer, comer uma gelatina, pois
a gelatina tem todos os 20 aminoácidos.
A gelatina tem sabor e emoção.
A gelatina tem calor que aquece o coração/e que aquece o coração.
Gêlatinnnna.
Gêlatinnnna.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: A GELATINA DEVE SER CONSUMIDA PELO MENOS 1 VEZ NA SEMANA, POIS É FONTE DE ÁGUA E DOS 20 AMINOÁCIDOS QUE SÃO IMPORTANTES PARA O METABOLISMO CELULAR.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: EM 1800 NAPOLEÃO BONAPARTE UTILIZOU A GELATINA PARA ALIMENTAR SEUS SOLDADOS.

BALA DE GELATINA

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- 1 gelatina sem sabor
- 1 gelatina com sabor
- 200ml de água fria

Modo de preparo

- Misturar os 3 ingredientes e deixar descansar por 10 minutos.
- Levar ao micro-ondas por 30 segundos.
- Adicionar em forminhas (silicone ou plástico) ou copos descartáveis.

Dica: sugiro consumir com uvas.

• Bom apetite!

ALIMENTO 03

PIZZA

Fonte: Google imagens

1, 2 feijão com arroz.
Ou só,
ou só,
1,2 pedaços de pizza.
Posso comer com um suco geladinho.
Posso comer com um suco geladinho.
1, 2 feijão com arroz.
Ou só,
ou só,
1,2 pedaços de pizza.
Posso comer com um suco geladinho.
Posso comer com um suco geladinho.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: A PIZZA PODE SER ELABORADA COM VERDURAS NAS CORES VERDE, AMARELA E VERMELHA PARA AUMENTAR O CONSUMO DE COMPOSTOS BIOATIVOS.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: NO EGITO ERA COSTUME CELEBRAR O ANIVERSÁRIO DO FARAÓ COM UM PÃO PLANO COBERTO POR ERVAS.

PASTEL-PIZZA

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- Massa de pastel
- Recheio (tomate, queijo e manjericão)

Modo de preparo

- Assar a massa de pastel (5 a 10 minutos até ficar dourada) na *air fryer*.
- Adicionar o recheio, e levar novamente para a *air fryer*.

Dica: consumir com suco de laranja-lima.

• Bom apetite!

63

ALIMENTO 04

BATATA FRITA

Fonte: Canva

Come batata frita, e pula pula pula.
Come batata frita, e pula pula pula.
Vamos trocar? Vamos trocar? Por uma batata doce bem assaaaaada.
Come batata frita, e pula pula pula 1,2.
Come batata frita, e pula pula pula 3,4.
Come batata frita, e pula pula pula até 10 e pula até 10.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: A BATATA FRITA NA AIR FRYER APRESENTA MENOR TEOR DE LIPÍDIOS. EVITAR AS FRITURAS, POIS O EXCESSO DE LIPÍDIOS PODE CONTRIBUIR COM A FORMAÇÃO DAS PLACAS DE ATEROMA QUE CAUSAM O INFARTO E O DERRAME.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: A BATATA INGLESA É UM ALIMENTO DOMESTICADO NO LAGO TITICACA, ENTRE O PERU E A BOLÍVIA.

CHIPÃO DE BATATA

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- 1 batata doce
- Muçarela
- *Bacon*
- Orégano a gosto

Modo de preparo

- Enrolar a batata doce em um guardanapo e molhar o guardanapo.
- Levar ao micro-ondas durante 5 minutos.
- Cortar em chips grandes e adicionar um pedaço de muçarela, *bacon* assado previamente na *air fryer* e orégano.
- Deixar o chipão assar na *air fryer* durante 5 minutos.

Dica: consumir com suco de abacaxi e hortelã.
Servir em uma cabaça com a presença de outras batatas.

• Bom apetite!

ALIMENTO 05

ACHOCOLATADOS

Foto: Martha EF Almeida

Mú Mú Mú Mú diz a Mimosa.
Que está trazendo seu leitinho para o toddynho.
Vaca vaca vaca, vaca da cara preta traz o seu leitinho que é rico em vitamina B2, e faz bem para este menino que está fazendo careta.
Mú Mú Mú Mú diz a Mimosa.
Que está trazendo seu leitinho para o toddynho/ para o toddynho/ para o toddynhoooo.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: EVITAR CONSUMIR OS ACHOCOLATADOS INDUSTRIALIZADOS, POIS ELES POSSUEM ELEVADOS TEORES DE AÇÚCARES SIMPLES.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: VACAS EXPOSTAS À MÚSICA CLÁSSICA E CANÇÕES LENTAS PRODUZEM MAIS LEITE DO QUE AS QUE OUVEM CANÇÕES AGITADAS.

CHOCOLATE DE COCO

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- Polpa de 1 coco verde
- Água
- Achocolatado

Modo de preparo

- Retirar a polpa do coco, e adicionar 200ml de água.
- Bater no liquidificador, e adicionar 1 colher de sopa nivelada de achocolatado.

Dica: consumir a bebida com arroz doce elaborado com achocolatado.

• Bom apetite!

ALIMENTO 06

UVAIA

Fonte: Canva

Panc panc panc, a uvaia é uma panc.
Panc panc panc, a uvaia é uma panc.
Muitos dão vaias (fiu fiu) para o azedume da uvaia.
Muitos dão aplausos (plá plá) para a vitamina C da uvaia.
Panc panc panc, a uvaia é uma panc.
Panc panc panc, a uvaia é uma panc.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: CONSUMIR SUCO DE UVAIA, POIS TAL FRUTA É EXCELENTE FONTE DE VITAMINA C.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: A UVAIA PODE SER CONGELADA PARA SER UTILIZADA DURANTE TODO O ANO.

GELEIA BRASILEIRINHA

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- 1,5kg de uvaia
- 500g de açúcar

Modo de preparo

- Bater a uvaia sem sementes no liquidificador. Não precisa adicionar água e nem coar a uvaia.
- Colocar a uvaia no tacho de cobre, e deixar ferver até observar que ela perdeu muita água.
- Adicionar o açúcar no final para evitar que a geleia espirre e grude muito no tacho.

Dica: consumir com uma torrada e queijo gorgonzola.

• Bom apetite!

ALIMENTO

07

SALSICHA

Foto: Martha EF Almeida

Sal, sal, salsicha
E o scobydoo-bydoo.
Sal, sal, salsicha
E o scobydoo-bydoo.
Comer salsicha pode
mas só de vez em quando,
porque tem muito sal, corante e conservante.
Então tome cuidado com a:
sal, sal, salsicha
e o scobydoo-bydoo.
sal, sal, salsicha
e o scobydoo-bydoooooo.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: EVITE CONSUMIR A SALSICHA INDUSTRIALIZADA, POIS A MESMA TEM MUITO SAL, CORANTE E CONSERVANTES.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: ACREDITA-SE QUE A SALSICHA FOI CRIADA EM FRANKFURT, ALEMANHA, E EM 1987 HOUVE UM EVENTO EM COMEMORAÇÃO AOS SEUS 500 ANOS.

SALSICHA DE BETERRABA

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- 500g de peito de frango moído
- 2 cebolas
- 1 alho poró
- 3 dentes de alho
- 1 beterraba
- 1 colher de sopa nivelada de urucum em pó
- 200g de tomates
- Azeite
- Sal a gosto

Modo de preparo

- Adicionar os 2 dentes de alho, uma cebola e a parte branca de um alho poró no liquidificador.
- Triturar tudo e misturar com o peito de frango moído.
- Acrescentar o sal, a beterraba triturada e o urucum.
- Abrir o plástico filme em uma mesa ou na pia, e adicionar a massa com uma colher.
- Cortar o plástico filme com uma faca e enrolar as pontas de forma que fique parecida com uma salsicha. Você poderá utilizar o saquinho de *chup-chup* para fazer as salsichas.
- Colocar a água para ferver. Adicionar as salsichas, e deixar cozinhar por 10 a 15 minutos.

SALSICHA DE BETERRABA

Foto: Martha **EF** Almeida

Modo de preparo do molho e do cachorro quente

• Refogar uma cebola, um dente de alho picado e uma pitada de sal.
• Adicionar os tomates picados com as suas sementes, e deixar ferver até ficar com a consistência de um molho.
• Utilizar as folhas do alho poró para fazer o molho.
• Montar os cachorros quentes com o molho, a salsicha, a batata-palha e a mostarda ou maionese.

Dica: consumir com suco de laranja ou de abacaxi.

• Bom apetite!

Temporada 4
Família

ALIMENTO 01

MANGABA

Foto: Martha EF Almeida

Mangabas por que te quero?
Te quero pelo sabor,
te quero pelo odor.
A mangaba tem muito leite, que cola no corpo da gente.
A mangaba tem nutrientes, que nutri a família inteligente.
Então vamos conhecer,
e vamos proteger,
as mangabaaaaas
as mangabaaaaas.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: EVITE INGERIR A MANGABA VERDE, POIS O SEU LEITE PREJUDICA A PALATABILIDADE DE TAL ALIMENTO.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: A PALAVRA MANGABA É DE ORIGEM TUPI-GUARANI, QUE SIGNIFICA "COISA BOA DE COMER".

MUSSE DE MANGABA

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- 1 leite condensado
- 1 creme de leite
- 200g de mangabas maduras
- 200ml de água
- 1 gelatina sem sabor
- 5 colheres de sopa de água

Modo de preparo

- Bater as mangabas no liquidificador com 200ml de água, e coar.
- Adicionar o leite condensado, o creme de leite e o suco da mangaba no liquidificador.
- Colocar a gelatina dissolvida em água e aquecida (30 segundos no micro-ondas).
- Misturar todos os ingredientes e adicionar a musse em um copinho de cafezinho. Após 4 horas na geladeira retirar com suavidade o copinho e terá a musse. Para retirar o copinho vai removendo das bordas até o centro.
- Polvilhar com paçoquinha por cima da musse.

Dica: consumir com suco de mangaba.

• Bom apetite!

75

ALIMENTO 02

RABANADA

Foto: Martha EF Almeida

Pão pão
ou nada nada de rabanada.
Pra minha nutrição
muitos grãos moídos gera um pão/
gera um pão.
E quando adormecidos gera uma
rabanada/ gera uma rabanada.
Que alegra o seu natal, o seu natal.
Pão pão
ou nada nada de rabanada.
Pão pão
ou nada nada de rabanada.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: CONSUMIR RABANADAS ASSADAS NO FORNO OU NA AIR FRYER PARA EVITAR AS FRITURAS.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: ESTE DOCE HISTÓRICO, E DE ORIGEM INCERTA, ESTÁ PRESENTE NAS CEIAS DE NATAL NO BRASIL E NO MUNDO.

RABANADA COM DEMERARA

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- Pão francês amanhecido
- 1 leite condensado
- 1 litro de leite
- 3 ovos
- Açúcar demerara
- Canela

Modo de preparo

- Picar os pães em fatias grossas.
- Misturar o leite e o leite condensado, e passar rapidamente as fatias de pão dos 2 lados e deixar escorrer um pouco.
- Bater os ovos e passar as fatias de pão no ovo.
- Adicionar o açúcar com a canela, e passar as fatias de pão que foram adicionadas no ovo batido.
- Assar na *air fryer* durante 5 minutos de um lado e 5 minutos do outro lado.

Dica: consumir com suco de uvas e pitangas.

• Bom apetite!

ALIMENTO 03

ROMÃ

Foto: Martha EF Almeida

Roma e Romã são palíndromos do amor/ do amor.
A romã é a fruta da fertilidade e do amor/ e do amor.
Sete grãos trazem sorte e trazem nutrição/ e trazem nutrição.
Romã e amor,
romã e amor
são palíndromos
são palíndromosssssss.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: A ROMÃ POSSUI COMPOSTOS BIOATIVOS E VITAMINA C QUE FAZEM BEM PARA A SAÚDE HUMANA.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: NO CLÁSSICO ROMEU E JULIETA DE SHAKESPEARE, O AMANTE CANTA UMA SERENATA PARA SUA JULIETA SOB A FOLHAGEM DE UMA ROMÃ.

MANJAR DE ROMÃ

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- 1 litro de leite
- 200ml de leite de coco
- 100g de coco ralado
- 6 colheres de sopa nivelada de açúcar
- 6 colheres de sopa nivelada de maisena
- Calda de romã

Modo de preparo da calda de romã

- Fazer o suco de 1 romã com 200ml de água. Bater no liquidificador a romã (um pouco de casca e todas as sementes).
- Coar o suco para ficar só a parte líquida.
- Adicionar o açúcar em uma panela e aquecer até começar a caramelizar. Colocar o suco e deixar derreter o açúcar até borbulhar e engrossar.
- Finalizar com grãos de romã na calda.

MANJAR DE ROMÃ

Foto: Martha **EF** Almeida

Modo de preparo do manjar

• Colocar a maisena em um recipiente e adicionar um pouco de leite para dissolvê-la.
• Adicionar os demais ingredientes (restante do leite, leite de coco, coco ralado e açúcar) em uma panela e levar ao fogo. Colocar a maisena dissolvida e mexer. Após a fervura da mistura e da consistência adquirida de mingau, desligue o fogo e adicione em recipientes como taças ou copos.
• Deixar na geladeira por no mínimo 4 horas.
• Retirar da geladeira e decorar com a calda de romã em forma de coração, e adicionar 7 grãos em cada taça ou copo.

Dica: consumir com um *drink* de água de coco e 7 grãos de romã, e um canapé de torrada, queijo, salaminho e ovo de codorna regado com calda de romã.

• Bom apetite!

80

ALIMENTO

04

VAGEM

Foto: Martha EF Almeida

Fome, fome, fome é o que eu estou sentindo agora.
Desde a sopinha do bebê,
até o purê do vovô.
Eu vou usar a verde vagem/ a verde vagem.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: A VAGEM CONTÉM LUTEÍNA, UMA SUBSTÂNCIA QUE BENEFICIA A SAÚDE DA PELE E PREVINE A CATARATA.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA:

O QUE DIFERENCIA O FEIJÃO-VAGEM DOS OUTROS FEIJÕES É O GRÃO SER COLHIDO AINDA VERDE E SER CONSUMIDO JUNTAMENTE COM A VAGEM.

COXINHA DE VAGEM

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes para a massa

- 1kg de mandioca cozida sem sal
- 1 colher de sopa nivelada de manteiga
- 1 colher de chá nivelada de sal
- 1/2 xícara de salsinha picada
- 1/2 xícara de cebolinha picada
- 1 ovo
- Alho poró a gosto

Ingredientes para o recheio

- 500g de carne moída
- 200g de vagem picada
- 100g de muçarela
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 dente de alho picado

COXINHA DE VAGEM

Foto: Martha **EF** Almeida

Modo de preparo da massa

• Cozinhar a mandioca, e depois de fria amassar com um garfo. Coloque a massa em uma tigela, acrescente o ovo, a manteiga, o sal, a salsinha e a cebolinha. Mexa bem até a massa ficar lisa e homogênea.

Modo de preparo do recheio

• Refogar no azeite o alho poró, o alho amassado, a carne moída e o sal.

Montagem das coxinhas

• Abrir um pedaço da massa e colocar 1 colher de recheio e um pedacinho de muçarela.
• Modelar até virar uma coxinha, e passar no ovo batido e no queijo parmesão.
• Assar na *air fryer* até ficar dourada (20 minutos).

Dica: consumir com suco de manga.

• Bom apetite!

ALIMENTO 05

COCO DE MACAÚBA

Foto: Martha EF Almeida

TOC TOC TOC - cai o coco da macaúba.
UBA-UBA-UBA/MACA-MACA-MACA.
Do branco ao laranja,
e do pouco ao muito doce.
Assim é o coco de macaúba.
COCO/COCO
coco de macaúba.

Autoria: Martha EF Almeida

DICA DA NUTRICIONISTA: CONSUMIR A POLPA DO COCO DA MACAÚBA, POIS SUA COLORAÇÃO NA COR LARANJA ESTÁ RELACIONADA COM ELEVADAS CONCENTRAÇÕES DE CAROTENOIDES.

CURIOSIDADE DO RADIALISTA: O ÓLEO DA SUA POLPA E SEMENTES É UMA DAS PRINCIPAIS FONTES PARA A PRODUÇÃO DE BIODIESEL.

PUDIM COM CASTANHAS

Foto: Martha **EF** Almeida

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite
- 4 colheres niveladas de sopa de açúcar

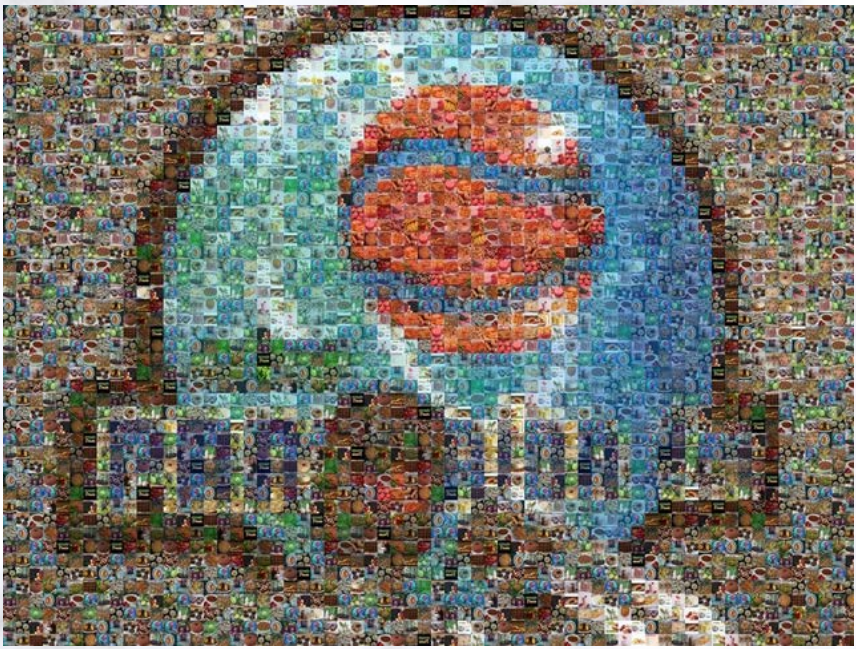
Modo de preparo

- Misturar no liquidificador os ovos, o leite condensado e o leite, e bater por 3 minutos.
- Fazer a calda de açúcar caramelizada e espalhar na fôrma de pudim.
- Colocar o pudim na fôrma, e assar em banho-maria por 40 minutos.
- Utilizar um palito de dente ou um garfo para observar se o pudim está cozido.
- Deixar esfriar, colocar em um prato, e decorar com castanhas de coco de macaúba.

OBS: utilizar a lata do leite condensado para medir o leite.

Dica: Consumir com frutas como a ameixa, o jambo, a mexerica e a pitanga.

• Bom apetite!



"O AMOR É A ÚNICA LOUCURA DE UM SÁBIO E A ÚNICA SABEDORIA DE UM TOLO"

William Shakespeare

PATROCINADORES

Farlem Silva R. Júnior

Nutrição é a ciência que balanceia nossa alimentação, e nos permite relacionar a melhor forma de consumirmos os alimentos que gostamos com a quantidade de nutrientes que necessitamos, para levarmos um estilo de vida mais saudável e evitando problemas de saúde.

O Programa leva de forma didática e divertida bastante informações para nossa comunidade. Acompanhar o Nutrição Direta nos faz repensar a forma que nós alimentamos, pois é mostrado quais as melhores fontes de determinados nutrientes e quais os substitutos de alimentos processados que podemos consumir de forma gostosa e saudável. A professora Martha Elisa tem um rico conhecimento, é cativante, e muito carismática, o que conecta o público a ela, e nos faz prestarmos atenção e aprendermos de maneira fácil o que está sendo passado. As receitas apresentadas são, além de saudáveis, e na maioria das vezes de muito fácil preparo, muito saborosas, fazendo o ouvinte se interessar e preparar o que foi passado. É divertido e interessante ouvirmos o Programa. Acredito que o Nutrição Direta vem mudando a forma de muita gente se alimentar, o que é um ganho enorme para nossa sociedade.

Fátima Pereira

A nutrição é a Ciência que estuda os alimentos, que são os combustíveis de nossa vida.

Eu preparei os *sousplats* de crochê com muito carinho, pois um delicioso alimento posicionado em uma mesa decorada com artesanato deixa o ambiente mais lindo e saudável.

Neuza Aparecida de Oliveira

Os produtos orgânicos são excelentes para termos uma vida saudável, livre de substâncias que podem ser prejudiciais ao ser humano, como adubos químicos e agrotóxicos. Nossos produtos são cultivados pensando nessa questão e na saúde de nossos clientes.

O Programa Nutrição Direta tem uma enorme importância ao informar e ensinar as pessoas sobre a alimentação saudável, o cultivo e a utilização dos alimentos orgânicos.

APOIADORES

88

NÃO VIVEMOS PARA COMER, MAS COMEMOS PARA VIVER!
SÓCRATES

MARTHA ELISA FERREIRA DE ALMEIDA

Bacharel em Nutrição. Mestrado e Doutorado em Agrobioquímica. Docente do Curso de Nutrição, *Campus* Rio Paranaíba, Universidade Federal de Viçosa (UFV).

JULIANA THAYS FERREIRA

Bacharel em Ciências de Alimentos, *Campus* Rio Paranaíba, Universidade Federal de Viçosa (UFV). MBA em Gestão Comercial e *Marketing* Digital (UNINTER). Graduanda em Administração, *Campus* Rio Paranaíba, Universidade Federal de Viçosa (UFV).

SILVANO SEBASTIÃO ARRUDA

Radialista da Rádio Paranaíba FM 99,5 MHz. Técnico em Segurança do Trabalho (Escola Técnica *Advice* - Patos de Minas).
Graduando em Serviço Social (UNINTER).