



Colégio Nossa Senhora da Misericórdia - Informativo

Daniela Ap Souza Pessoa – Nutricionista

Mês: Junho 2022

## Alimentos nutritivos nas festas juninas:



**Milho:** Alimento versátil, que pode ser usado em diversos tipos de preparo, é bastante nutritivo e tem baixo índice glicêmico. Contém em sua composição fibras que ajudam a melhorar o trânsito intestinal, além de conter vitaminas do complexo B, vitamina A e minerais.

**Amendoim:** É muito nutritivo e bastante consumido nessa época do ano, em diversas variedades de preparo: cozidos, bolos, assados, paçoca. Contém em sua composição vitaminas do complexo B, diversos minerais, ajuda a prevenir câncer, doenças cardiovasculares e melhora a saciedade.

**Aipim:** Base do bolo que é um dos principais pratos típicos do Nordeste, é uma raiz de consumo variado, desde goma, a polvilho, cozida, assada, em bolos, sopas e caldos. Contém em sua composição vitaminas do complexo B, vitamina C, além de outros nutrientes.

**Coco:** muito usado nas festas juninas para agregar sabor aos bolos, canjicas, mugunzá e outras delícias, é rico em gorduras boas que ajudam na proteção do sistema cardiovascular e neurológico, além de aumentar a saciedade e conter vitaminas e minerais.

**Batata doce:** apreciada nas festas juninas, este tubérculo com sabor adocicado contém amido resistente, que atua semelhantemente às fibras, auxiliando no controle da glicemia e na redução do colesterol total. Também, pode ser usada na preparação de saladas ou bolos.

**Pinhão:** tradicional nas festas juninas, além de degustado cozido ou assado pode ser utilizado em várias receitas, entre elas, bolos, paçocas, doces. O pinhão traz inúmeros benefícios para a saúde. Sua semente não possui glúten, tem baixo índice glicêmico e grande quantidade de proteínas e fibras. Grande parte de suas gorduras são monoinsaturadas. O pinhão também é rico em Vitamina E, Vitamina K, Ferro, Cálcio, Magnésio, também é fonte de energia, já que é rico em amidos.



Fonte: revistaabm.com.br