

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

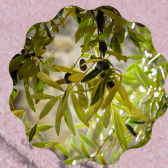
Carambola/ Refrescante limonada.....	58/59
Gelatina/ Bala de gelatina.....	60/61
Pizza/ Pastel-pizza.....	62/63
Batata frita/ Chipão de batata.....	64/65
Achocolatados/ Chocolate de coco.....	66/67
Uvaia/ Geleia brasileirinha.....	68/69
Salsicha/ Salsicha de beterraba.....	70/71-72

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



MILHO



Fonte: Canva

Eu admirooooo, o milho, milho, milho,
o milho, milho, milho.
Seus cabelos vermelho,
seus grãos amarelo,
sua palha verde.
Eu querooooo, o milho, milho, milho,
o milho, milho, milho.
Cozido ou assado,
no doce ou salgado.
Eu admirooooo, 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 PROGRESSO VISUAL.



CURIOSIDADE DO RADIALISTA:
A PAMONHA É UM PATRIMÔNIO CULTURAL DE PATOS DE MINAS (DECRETO MUNICIPAL Nº4.608, 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!



GOIABA



Vamos viajar, vamos viajar?

No amoooooor

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 amoooooor

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!



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!



PERA



**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!



PIMENTA E PIMENTÃO



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!





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
EXCELENTE 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!





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!



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!



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!



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.

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



Da China para o mundo
deste fruto eu me inundo.
Para ter pele aveludada,
um pêssêgo 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.

Foto: Martha EF Almeida



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!

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 CARDIOVASCULARES.
USE DIARIAMENTE AZEITE EXTRA VIRGEM
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 220°C 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 mucí é mucí -
laagem/ é mucilagem é mucilagem.
E na baba do quiabo eu vou, eu vou eu
vou até o meu amor, até o meu
amoooooor.
Muitas sementinhas e rodelinhas eu vou
usar,
para o diabetes evitar
ou para o diabetes tratarrrrr.
Baba de quiabo é mucí é mucí -
laagem/ é mucilagem é mucilagem.
E na baba do quiabo eu vou, eu vou eu
vou até o meu amor até o meu
amoooooor.
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
CAPIRA.**



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

País



BATATA BAROA



**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!



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!

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!



GRÃO-DE-BICO



Fontes: 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 molho.
- 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!



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 raspos do coco, e assar durante 10 minutos na *air fryer*.
- Colocar a vitamina em uma taça, e decorar com as rasps de coco.

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

• Bom apetite!



AÇAÍ



Fonte: Google imagens

Antocianinas é o nome da cor roxa, roxa do açaííííí do açaííííí. Um destaque da flora brasileira, cuja história vem de uma Índia tão guerreira.

O açaííííí 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!



MELÃO



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 PROVÉRBO: "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!



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.
Graviolãoooooooooooooo.**

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!



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
pipocaaaaa.

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!



PALMITO



Fontes: 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!

ERVILHA



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
CELEBRAR 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 Granças



CARAMBOLA



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



Foto: 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!



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.

Foto: Martha EF Almeida



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!





Fontes: 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!



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!



ACHOCO LATADOS



Mú Mú Mú Mú diz a Mimosa.
Que está trazendo seu leiteinho para o
toddyinho.

Vaca vaca vaca, vaca da cara preta
traz o seu leiteinho 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 leiteinho para o
toddyinho/ para o todtyinho/ para o
todtyinho.

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!



UVAIA



Fonte: Canva

Panc panc panc, a uvaia é uma panc.
 Panc panc panc, a uvaia é uma panc.
 Muitos dão vaia (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 espirme e grude muito no tacho.

Dica: consumir com uma torrada e queijo gorgonzola.

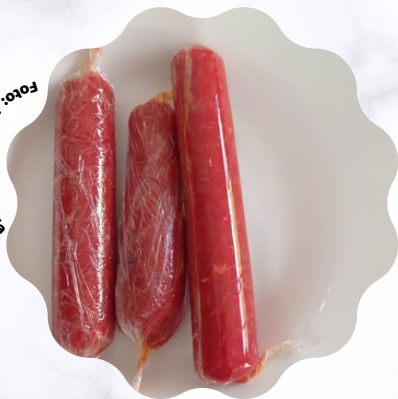
• Bom apetite!



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-bydooooooo.

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 HOVE 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



MANGABA



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!



RABANADA



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 alegria 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!





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 palíndromossssss.

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 ROMÉU 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 maizena
- 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!



VAGEM



**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.**

Quêria: 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!

COCO DE MACAÚBA



**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.**

Foto: Martha EF Almeida



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

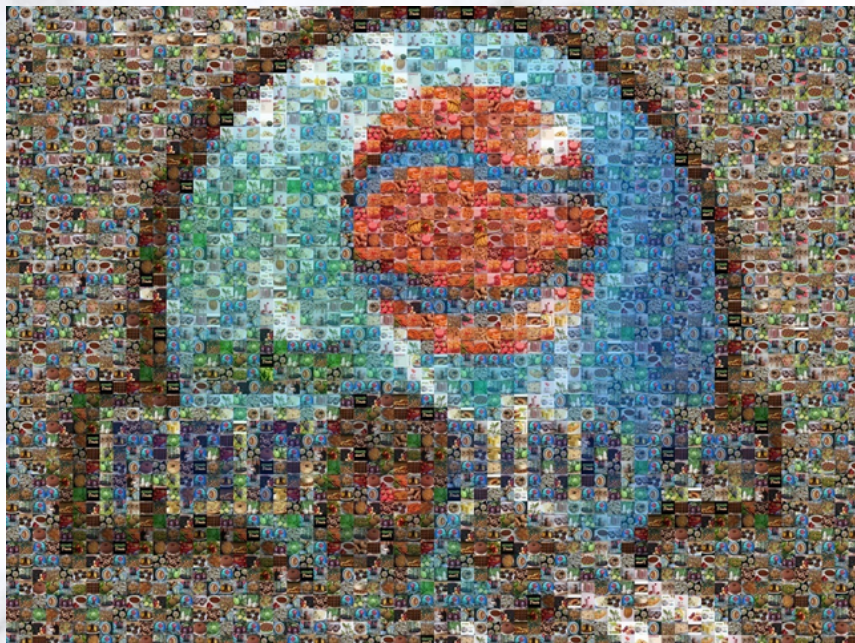
- Misturar no liquidificador os ovos, o leite condensado e o leite, e bater por 3 minutos.
- Fazer a calda de açúcar caramelizada e espalhar na fôrma de pudim.
- Colocar o pudim na fôrma, e assar em banho-maria por 40 minutos.
- Utilizar um palito de dente ou um garfo para observar se o pudim está cozido.
- 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 *soups* plats 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







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).