



Projeto de Extensão do Laboratório de Biogenômica, Departamento de Morfologia, Centro de Ciências da Saúde
 Coordenado pela Profa.Dra. Ivana Beatrice Mânica da Cruz e executado por equipe interdisciplinar de
 profissionais da área da saúde e da biologia.

ALMOÇO ANTI-INFLAMATÓRIO



Salada de rúcula com abacate
Creme de lentilha
Arroz integral com brócolis
Moqueca de frango

PORCIONAMENTO

DE ACORDO COM AS MEDIDAS ESTABELECIDAS DE CONSUMO DIÁRIO PARA UM ADULTO

Preparação	Uma Porção	Gramas (g)
Arroz integral	4 col. sopa	140
Lentilha	2 col. Sopa	48
Frango grelhado	1 unidade	100
Abacate	¾ col. sopa	24
Rúcula	15 folhas	83

Informação nutricional

Valor energético e macronutrientes	Valor energético: 644 kcal Carboidratos: 43g Proteínas: 45g Lípidos: 32g (Saturadas: 12,5g; Monoinsaturadas: 13g; Polinsaturadas: 2,2g) Fibras: 10,5g
Vitaminas e sais minerais	Ca: 225,4 mg Mg: 130,4 mg Mn: 0,947 mg P: 556,0 mg

	Fe: 3,08mg Na: 96,7 mg K: 1034,8 mg Zn: 3,06mg Vitamina A: 80,9 mg Vitamina C: 90,5 mg
Principais substâncias com ação anti-inflamatória	Epicatequina: 0,0912 mg Epigallocatequina gallato: 0,036 mg Catequina: 0,024 mg Ácido ferrúlico: 0,222 mg Ácido p-cumárico: 0,247 mg Ácido cafeico: 0,39 mg Ácido vanílico: 0,183 mg Luteolina: 0,1238 mg Kampferol: 0,17 mg Quercitina: 0,1731 mg Isoharmentina: 0,135 mg

Nutricionista: Grazielle Castagna Weiss -CRN-2 12607D
Farmacêutica Tecnóloga em Alimentos: Audrei Alves-CRF 9276

RECEITAS

Salada de rúcula com abacate

1 maço de rúcula

1 unidade de abacate

Pimenta a gosto e azeite de oliva para temperar. Se gostar pode utilizar para temperar também limão!

SALADA DE RÚCULA COM ABACATE	
Informação nutricional (2 pegadores + 2 colheres sopa)	
Valor energético e macronutrientes	Valor energético: 129 kcal Carboidratos: 3g Proteínas: 1,8g Lípidos: 12g (principalmente gorduras mono e poli-insaturadas)
Vitaminas e sais minerais	Vitamina A, C, Magnésio, Fósforo, Potássio, Ferro e Zinco
Principais substâncias com ação anti-inflamatória	Rúcula: Quercitina e isoharmentina Abacate: Catequina, epicatequina e epigallocatequina galato.

Creme de lentilhas

300 g de lentilha
1-2 litros de água
Alho sem descascar
Um ramo de manjerona
Um ramo de alecrim
Um ramo de salvia
Um ramo de salsa
Cebolinha picada
Ovo duro picado
Pimentas a gosto

Na panela que o creme será feito frite uma colher de bacon picadinho, caso não haja restrição médica para o uso moderado deste alimento. Este processo é apenas para saborizar o creme. Retire o bacon e coloque as lentilhas e logo após o alho e os temperos. Coloque em fogo moderado até as lentilhas estarem bem cozidas. Depois, retire os talos dos temperos e o alho com a casca, e bata no liquidificador ou com um mixer. Quando servir enfeite com pimenta dedo de moça. Se não houver restrição agregue os pedacinhos de bacon, junto com o ovo duro e a cebolinha. Sal e pimentas use a gosto.

CREME DE LENTILHA Informação nutricional (2 colheres sopa)	
Valor energético e macronutrientes	Valor energético: 74 kcal Carboidratos: 5g Proteínas: 4,5g Lípidos: 4g (principalmente gorduras monoinsaturadas)
Vitaminas e sais minerais	Vitamina A, C, B12, D, Cálcio, Magnésio, Fósforo, Potássio, Ferro e Zinco
Principais substâncias com ação anti-inflamatória	Lentilha: Catequina, ácido ferrúlico, ácido cumárico, genisteína e daidezina Manjerona: Timol e carvacrol Sálvia e alecrim: Ácido rosmarinico, luteolina, kampferol, quercitina e isoharmentina Pimentas: Capsaicina e piperina

Moqueca de frango

Ingredientes

1 kg de filé de peito de frango
1 colher de manteiga (pode usar margarina ou azeite de oliva)
3 cebolas cortadas em rodela médias
1 pimentão vermelho cortado em rodela médias
Tempero verde picadinho

Farinha de aveia
1 copo de água
4 colheres de sopa de leite de coco
4 colheres de sopa de leite
Açafrão da terra
Noz moscada
Pimenta a gosto

Modo de fazer

Unte a panela onde a moqueca será preparada com a colher de manteiga (use uma toalha de papel ou pincel, a panela deve estar fria).

Dourando o frango

Coloque no fogo alto e assim que aquecer disponha os pedaços de frango (2-3) para dourá-los. Se o frango começar a “grudar” no fundo da panela solte ele colocando uma colher de sobremesa de água. Não use mais “óleo” para desgrudar. Coloque um pouco de sal depois que o frango estiver selado. Se quiser restringir mais o sal, não use este tempero, somente após que o prato estiver pronto. Disponha o frango em um prato que possa depois ir ao forno baixo onde deve permanecer até que o prato fique totalmente pronto.

Fazendo o molho da moqueca

Na panela em que o frango foi dourado salte o pimentão e a seguir as cebolas. Assim que ficarem tenros retire e disponha encima do frango. Cuidado para não passar do ponto e deixar estes vegetais amolecidos. Retire eles e disponha-os encima do frango.

Na panela onde o frango e os vegetais foram preparados coloque o copo de água na panela mexendo bem para que fazer o molho. Agregue as 4 colheres de sopa rasa de leite de coco, de leite, 1-2 colherinhas de açafrão da terra e mexendo sempre polvilhe a farinha de aveia (2-3 colheres de sopa) para engrossar o molho. Não se esqueça de agregar as pimentas e uma pitada de noz moscada ralada. Sugiro pimenta preta e malagueta. Nesta etapa você pode usar a mais ou amenos estes ingredientes conforme o seu gosto. Deixe para dispor este molho sobre o frango e os vegetais somente na hora que o prato for para “a mesa”. Logo depois de dispor o molho coloque o temperinho verde para finalizar o prato. Se você quiser, antes de colocar o tempero verde polvilhe todo o prato com 2-3 gramas de sal. Você vai diminuir muito a quantidade de sal e na hora de comer você vai sentir com mais intensidade este tempero.

MOQUECA DE FRANGO Informação nutricional (1 unidade + 2 colheres servir)	
Valor energético e macronutrientes	Valor energético: 339 kcal Carboidratos: 19g Proteínas: 37g Lípideos: 12,7g
Vitaminas e sais minerais	Vitamina A, B12, D, Cálcio, Magnésio, Fósforo, Potássio, Ferro e Zinco
Principais substâncias com ação anti-inflamatória	Aveia: Ácido vanílico, ácido cumárico e ácido cafeico Tomate: Quercitina, ácido ferrúlico e luteolina

	Cebola: Quercitina, rutina, catequina e ácido ferrúlico Pimentão: Quercitina, luteolina, capsaicina, ácido cumárico e ácido cafeico
--	--

Arroz preto (pode ser integral ou vermelho) com brócolis

Ingredientes

300 g de arroz

1 colher de óleo

100 g de brócolis bem picadinho

Unte a panela que será feito o arroz com a colher de óleo e aqueça a panela. Salte o brócolis cuidando para não deixa-lo muito amolecido. Reserve o brócolis e agregue o arroz. Coloque água e cozinhe o arroz de acordo com o tempo de cada tipo de arroz. Quando o arroz estiver pronto disponha o brócolis picado encima do mesmo. Se você quiser, junto com o brócolis frite pedacinhos de cebola também!

ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS Informação nutricional (4 colheres sopa)	
Valor energético e macronutrientes	Valor energético: 101 kcal Carboidratos: 16g Proteínas: 2g Lípidos: 3,2g
Vitaminas e sais minerais	Vitamina A, C, B12, B9, D, Cálcio, Magnésio, Fósforo, Potássio, Ferro e Zinco
Principais substâncias com ação anti-inflamatória	Arroz integral: Ácido vanílico, ácido cafeico, ácido ferrúlico e ácido cumárico Brócolis: Quercitina, luteol, luteína, kampferol