

## Frescas

As frutas vermelhas, além do simbolismo, são ricas em uma série de nutrientes, como vitaminas A, E, C e até K, no caso da amora. Além disso, têm, naturalmente, propriedades antioxidantes, importantes no caso dos exageros comuns da época. E, como toda fruta, são ricas em fibras, que ajudam no bom funcionamento do sistema digestivo como um todo, auxiliando tanto quem tem problemas de constipação quanto quem não tem. Para comprá-las mais em conta, uma opção são os sacos com as frutas congeladas, que apresentam preços abaixo dos das vendidas na prateleira e são práticas para conservar e usar em receitas.

Andréia Arantes, 42, consome as frutas com frequência e gosta muito, principalmente por aumentar a saciedade e pela quantidade de fibra presente no alimento. Por isso, conta que costuma aproveitar preços mais em conta devido ao período da safra para comprar mais unidades. Ela as usa no preparo de batidas e sucos ou no de caldas de frutas vermelhas

para usar em sobremesas. Também são excelentes itens decorativos. “Amo receber pessoas com uma bela cesta e comidas deliciosas. E as frutas desta estação deixam a mesa linda, além de serem supergostosas.”

Assim como faz Andréia, é importante incluir as frutas na rotina, pois seus benefícios se estendem por todo o ano. A nutricionista Fernanda Machado explica que as formas mais fáceis de inseri-las no dia a dia são nos intervalos entre as refeições, como sobremesas e em lanches. “Para quem gosta de receitas agrídoces, dá para acrescentar essas frutas em um prato principal. Pode ser em algumas carnes, em alguma preparação, como torta, e em saladas”, explica.

## Desidratadas

As frutas secas são muito comuns no período e estão cada vez mais presentes em lojas naturais. Atualmente, há uma enorme variedade de frutas secas. O processo de desidratação se estende até mesmo para alguns legumes,

como batatas. As mais comuns da época são as polêmicas uvas-passas, que são adicionadas no arroz, no salpicão, na farofa e nos pratos principais. Contudo, outras também são comuns, principalmente adicionadas a misturas de nozes e castanhas, como damasco, goji berry e banana.

Um alerta importante quando se trata desses alimentos está relacionado à moderação, pois, após desidratadas, todos os nutrientes ficam mais concentrados, assim como a quantidade de açúcar. Por isso, a nutricionista Carla Rios afirma que deve existir um cuidado com esses níveis. Além disso, ela explica que estas têm uma maior tendência à presença de fungos por causa da conservação, principalmente quando comercializadas a granel, em que ficam estocadas por um grande período e mais expostas. A recomendação é de que a compra seja feita em estabelecimentos de confiança e, preferencialmente, que elas estejam em saquinhos fechados.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

Twitter/CB/Reprodução/D.A Press

A C A D E M I A  
**JULIO**  
**ADNET**

*há 59 anos*  
**CUIDANDO DA SUA SAÚDE!**

**ESTACIONAMENTO**  
coberto, seguro e amplo

*grátis*

TERRAÇO SHOPPING

/academiasjulioadnet

@academiajulioadnet



\*Confira no site [correio braziliense.com.br/clubedoassinante](http://correio braziliense.com.br/clubedoassinante) mais informações.

