

Receitas juninas sem culpa e com sabor

Saiba como extrair o máximo de nutrientes das comidas típicas da época. Evitando os excessos, é possível curtir as festas de forma saudável

POR CAROLINA MARCUSSE*

O frioquinho que começa a dar as caras é marcado pelas comemorações juninas, com direito a quadrilhas, barracas, bandeirinhas e, claro, as comidas típicas. Com nítida tradição envolvida e presente na memória afetiva de muitos, as receitas da época, que são cheias de história, também podem ser nutritivas e aproveitadas integralmente.

O milho é um dos grandes protagonistas das festividades, por ser matéria-prima de diversas

receitas, como curau, canjica, munguzá, pamonha, bolo, pipoca e até sua versão cozida. “O motivo de ser um dos principais ingredientes é devido a sua época de colheita, que é justamente em junho”, explica a nutricionista Carolina Garoni. Essa relação fica clara, pois, além das festas juninas, algumas cidades cujo cultivo do cereal faz parte da economia local realizam festas do milho, como ocorre em Cambará, no Paraná.

Além da versatilidade, que permite receitas salgadas e doces, a nutricionista Lauren Rossato explica que o alimento tem alto valor nutritivo, contendo ferro, potássio, fibras, sais naturais e

é fonte de vitamina A, boa para a saúde dos olhos, vitamina C e vitamina E. Também é uma boa opção de carboidrato, por ter baixo índice glicêmico, importante para garantir energia.

Amendoim

Outro ingrediente muito popular do período é o amendoim que, apesar de integrar o grupo das leguminosas, tem uma composição muito parecida com a das oleaginosas, como nozes e castanhas. Segundo Carolina Garoni, além de ser ingrediente de receitas como pé-de-moleque, paçoca e bolos, é fonte de gorduras boas, proteínas, vitaminas e minerais. Possui função



Marcelo Ferreira/CB/D.A Press