

# Receitas detox para o verão

Todas são com iogurte, alimento saudável e que pode incrementar doces e salgados

DA REDAÇÃO

Início de ano, verão, temperatura nas alturas e necessidade de lançar mão de uma dieta mais leve, balanceada e saudável.

Uma boa opção para renovar o cardápio são receitas com ingredientes como o iogurte, que pode ser o desnatado para quem quiser reduzir as gorduras e calorias.

Segundo a nutricionista Tatiana Branco, no iogurte, a lactose – o açúcar natural do leite – foi transformada em ácido láctico por meio da fermentação bacteriana, o que facilita muito a digestão.

“O iogurte auxilia na promo-

ção da imunidade por aumentar as bactérias probióticas no intestino. Além disso, é fonte de vitaminas do complexo B, auxilia na prevenção do diabetes tipo 2 e protege o sistema nervoso. Ele também auxilia na regulação do aparelho digestivo”, explica.

## CÁLCIO

Outro benefício é o aporte de cálcio. Por ser um derivado do leite, uma porção de 100 gramas de iogurte contém, aproximadamente, 121mg de cálcio, segundo a Tabela de Composição Química dos Alimentos da Unifesp.

Isso é bom para crescimento de ossos e dentes em crianças e também para prevenção da osteoporose.

Além disso tudo, ele é um alimento versátil, que pode estar presente em todas as refeições, mas claro, sem exagero. Anote duas receitas para colocar no seu dia-a-dia, uma que ainda agrega os nutrientes do mamão, uma fruta rica em betacaroteno e outra de massa, mostrando que o iogurte pode sim estar em preparações salgadas e pratos principais. Ai, é só escolher qual o melhor iogurte para você. Veja os tipos no quadrinho.

## Veja os tipos

- **Natural:** resultado da fermentação, não tem adições além das culturas microbianas.
- **Com aroma, polpa ou pedaços de frutas:** é incrementado com frutas, mel, sementes etc.
- **Para beber:** depois de coagulado, fica menos consistente.
- **Light:** tem menos calorias.
- **Diet:** apresenta restrição total de açúcares.
- **Desnatado:** tem teor reduzido de lipídios.



“Gentileza gera gentileza. Acredito nisso”, diz Andréa, da Maria's Bolos

## Tome um café e deixe um pago para alguém

Uma ideia simples e que pode deixar o dia de alguém mais feliz. Assim é a Corrente do Bem, do Maria's, Bolos (Rua Vasconcelos Tavares, 21, Centro, Santos).

A proprietária, Andréa Maria Messias Silveira, viu o mesmo em São Paulo e decidiu replicar a ideia. Ela fez um cartaz, na porta da loja, convidando os clientes a participar da Corrente do Bem, deixando um cafezinho pago para um desconhecido. A pessoa ainda pode deixar um bilheteinho, com uma mensagem, em um pote no balcão.

Quem for tomar o café pago, pega uma mensagem aleatoriamente e pode fazer o mesmo. “Foi sucesso imediato e as pessoas já estão deixando até pedaços de bolo pagos. Acho que faz bem para quem



Placa na porta incentiva clientes a participar

recebe, mas também para quem faz dá”, diz Andréa.

A iniciativa é baseada no livro *The hanging coffee*, no qual o personagem toma um café e ao sair deixa dois pagos. “Acredito que gentileza gera gentileza”. Para quem quiser participar, o cafezinho custa R\$ 3,50 e a fatia de bolo, R\$ 4,50. Que tal multiplicar essa ideia.



## Mamão com iogurte cremoso

Ingredientes: 2 unidades de iogurte Activia tradicional ou zero (200 ml); 1 mamão papaia maduro (640 g) e 4 colheres (sopa) de geleia de uva (24 g).

Preparo: em uma tigela pequena e de boca larga, coloque o iogurte, cubra com filme plástico e leve ao congelador por 2 horas. Retire do congelador e, com a ajuda de um garfo, raspe o iogurte congelado, quebrando os cristais de gelo, para que ele fique mais cremoso. Cubra novamente com o filme plástico e coloque de volta no congelador por mais 30 minutos. Enquanto isso, corte o mamão ao meio, retire as sementes e acomode cada metade no prato em que for servir. Retire o iogurte do congelador e, com a ajuda de uma colher, porcione uma quantidade em cada metade do mamão. Decore com a geleia de uva e sirva em seguida.

**Varição:** troque a geleia de uva por geleia de cassis, mirtilo ou amora.

**Benefício:** assim como os iogurtes probióticos, o mamão é bastante conhecido por auxiliar o bom funcionamento intestinal, por conta de seu teor de fibras. Uma porção desta receita oferece cerca de 20% da recomendação diária de fibras.

## Talharim ao molho de iogurte com abóbora e raspas de limão

Ingredientes: 1 colher (sobremesa) de azeite; 1/4 de cebola descascada e ralada; 1 dente de alho amassado; 1 xícara (chá) de abóbora de casca verde cortada em cubos pequenos; 1 pote de iogurte semidesnatado ou desnatado; 1 colher (café) de sal; pimenta-do-reino preta moída a gosto; 1 colher (sopa) de raspas de limão siciliano; 200g de macarrão tipo talharim cozido e 2 colheres (sopa) de salsinha picada.

Preparo: em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho; adicione os cubos de abóbora e refogue um pouco mais, até que a abóbora esteja macia. Junte o iogurte e tempere com sal, pimenta e junte as raspas de limão (não deixe que o molho ferva, pois o iogurte pode talhar). Regue a massa cozida com o molho e finalize com salsinha picada. Sirva.



## Momento DiVino

# Rosé, um vinho curinga

Santé! Rosé é um vinho de cor rosada, um vinho belo, como o pôr do sol. Os vinhos rosés são elaborados a partir de uvas tintas, com maceração curta, ou seja, na vinificação as cascas das uvas ficam pouco tempo em contato com o mosto (suco) para que se tenha uma extração leve, pouca cor e tanino sutil, resultando num vinho fresco e aromático.

A região francesa da Provença, além dos belos campos de lavanda, possui os mais famosos e encantadores vinhos rosés. Feitos a partir das uvas tintas predominantes na região, como a

Syrah, a Grenache, a Cinsault, a Tibouren, a Mourvèdre, a Carignan, e outras, que resultam num líquido cor salmão e expressam peculiares sabores de frutas vermelhas; de especiarias como canela e pimenta-do-reino; de ervas aromáticas, como a sálvia e também a garrigue, mata mediterrânea local.

Os rosés fazem um casamento perfeito com a famosa sopa de peixes bouillabaisse servida com pãozinho no alho e as vieiras, não menos afamadas, *coquilles Saint-Jacques*, sem contar o *ratatouille*, hum! Aliás, os rosés são vinhos que acompa-

nam fidedignamente os pratos à base de alho. Prove com o rosé Sorin Terra Amata, Côtes de Provence.

Invariavelmente, podemos abusar de um bom vinho rosé combinando pratos de entrada, como as famosas tapas abusando de aliches, ovos e presunto com pratos principais, como uma bela paella à valenciana ou com frutos do mar, uma vez que o açafraão casa muito bem com o frescor dos rosés.

O Pascal Jolivet-Sancerre Rosé, Vale do Loire, FR, o Sonrojo (Pura Garnacha, Navarra, ES), assim como o fabuloso Villa Francioni Rosé de Santa Catarina, BR, são grandes destaques. Se você for fanático (a) por comidas exóticas como as da cozinha indiana, mexicana

## Provei e indico

➤ Denis Dubourdieu-Le Rosé de Floridene 2012, Graves-Bordeaux, FR  
**Uvas:** 60% Cabernet Sauvignon e 40% Merlot.  
**Cor:** salmão claro brilhante.  
**Nariz:** cassis, morango, tostado e mineral.  
**Boca:** seco, boa acidez, médio corpo equilibrado com 12,5° GL álcool.

R\$69,99, no Empório Maria Luísa. Casa Flora Importadora.

➤ Alain Brumont-Tannat-Syrah-Merlot Rosé, 2013 Madiran, Fr  
**Uvas:** 50% Tannat, 30% Syrah e 20% Merlot.  
**Cor:** salmão alaranjado cristalino.  
**Nariz:** framboesa, geleia e flores.  
**Boca:** seco e fresco com muita fruta, média estrutura, persistente com 12,5° GL álcool

R\$61,80, na Enoteca Decanter. Importadora Decanter.

➤ Rémy Pannier-Rosé d'Anjou 2012, Vale do Loire, FR  
**Uvas:** 60% Cabernet franc, 30% Grolleau, 10% Gamay.  
**Cor:** salmão forte e brilhante.  
**Nariz:** morango e cereja com toque floral sutil.  
**Boca:** meio doce, fresco, corpo leve, sabor de frutas vermelhas com 10° GL álcool

R\$77,30, no Porãozinho. Importadora Inovini.

➤ Bodegas Pinord-Clós de Torribas 2013, Penedés, ES  
**Uvas:** Tempranillo, Merlot e Cabernet Sauvignon.  
**Cor:** Vermelho claro e brilhante.  
**Nariz:** frutas vermelhas com toque de especiarias.  
**Boca:** seco, leve e fresco, boa persistência com 11,5° GL álcool.

R\$23,90, no Pão de Açúcar. Importadora Pão de Açúcar.

**KEBAB**  
 Venha saborear mais esta exclusividade  
**Beduino**  
 SABORES ÁRABES  
 delivery: 3284.1207 www.beduino.com.br

Viva momentos de Felicidade  
 Ambiente Climatizado - Sala de Reuniões - Estacionamento com manobrista  
 Delivery 3284.0444  
 Cantina di Lucca  
 R. Dr. Tolentino Filgueiras, 80 - Gonzaga - Santos - SP

e asiática, tente equilibrar o curry, a pimenta, o shoyo e o wasabi com um rosé do novo mundo, tal como o argentino Crios da Susana Balbo, o também catarinense Rosa da Neve (Quinta da Neve, SC), o Gallardia (De Martino, CL). Já o Defesa Rosé (Herdade do Esporão), o Dona Maria Rosé do Júlio Bastos e o Plansel Rosé da Dorina Lindeman são belos exemplos do Alentejo, PT.

Peixes, casquinhas de siri, ceviches, risotos, grelhados, quei-

jos e até pizzas casam muito bem com um vinho rosé. Sua fruta, acidez, álcool e taninos delicados ajustam-se a esses pratos saborosos.

Estranhando a versatilidade dos rosés? Sabe aquela dúvida sobre qual o vinho certo? Tenha sempre um bom rosé na sua adega, sirva entre 7 e 10°C. Ouse! Até a próxima taça!

MOMENTODIVINO@ATRIBUNA.COM.BR

## Boa Mesa

Ano III - nº 149. Edição e textos: Fernanda Lopes. Diagramação: Luciana Rodrigues. Arte: Marcelo Padron. E-mail: boamesa@atribuna.com.br

